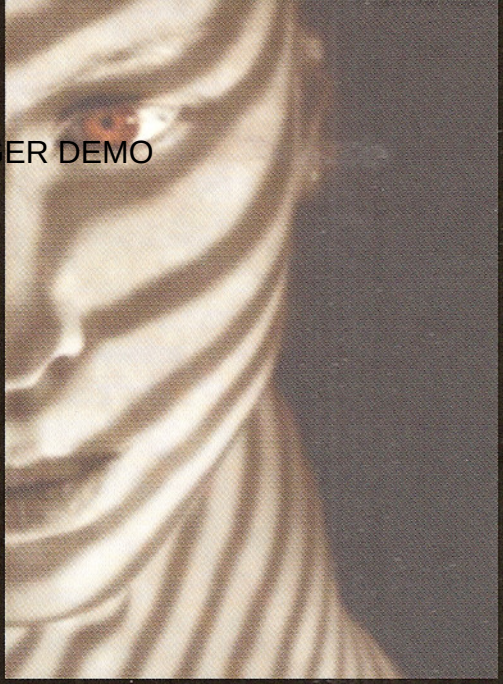
A-PDF MERGER DEMO



alice miller

REVOLTA TRUPULUI

biblioteca de psihologie

trupul și morala • a spune și a ascunde • trădarea propriilor amintiri • ura de sine și dragostea neîmplinită • sufocat de dragostea maternă • morala tradițională în terapii • drogurile – amăgirea trupului • anorexia – dorul de comunicare reală

nemira

„Experiența m-a învățat că propriul meu trup este sursa tuturor informațiilor esențiale pentru viață, care mi-au deschis calea spre mai multă autonomie și conștiință de sine. Abia când mi-am admis emoțiile atât de mult timp ferecate și am putut să le simt, m-am eliberat din ce în ce mai mult de trecutul meu. Adevăratele sentimente nu se obțin cu forța. Ele se află acolo și au permanent o cauză, chiar dacă aceasta ne rămâne foarte adesea ascunsă. Nu pot să mă silesc să îmi iubesc părinții sau fie și numai să-i respect, atunci când trupul meu îmi refuză acest lucru din motive care lui îi sunt bine cunoscute."

ALICE MILLER, *Revolta trupului*

„Bătaia nu e ruptă din rai!" este mesajul pe care Alice Miller îl adresează părinților.

„Umilirile, loviturile, palmele, înșelătoria, exploatarea sexuală, batjocura, neglijența sunt forme de maltratare pentru că ele rănesc integritatea și demnitatea copilului, chiar dacă efectele nu sunt vizibile imediat. De abia la vârsta adultă, copilul maltratat odinioară va începe să sufere și, la rândul lui, să-i facă pe alții să sufere."

ALICE MILLER
www.alice-miller.com

REVOLTA TRUPULUI
9 789735 699390
12.69 Lei

nemira

ISBN 973-569-939-7
9 789735 699390
ISBN 978-973-569-939-0
www.nemira.ro

biblioteca
de psihologie

Născută în Polonia și educată în Elveția, psihoterapeuta ALICE MILLER a scris numeroase cărți despre cauzele și consecințele traumelor din copilărie. Printre cele mai cunoscute cărți ale sale: *Am Anfang war Erziehung* (1980), *Wege des Lebens. Sieben Geschichten* (1998), *Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema* (1998), *Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit* (2001) etc.

ALICE MILLER

REVOLTA TRUPULUI

Traducere din limba germană
DESPINA NAGHI

nemira

Coperta colecției: Dana MOROIU, Corneliu ALEXANDRESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MILLER, ALICE
Revolta trupului / Alice Miller; trad.: Despina Naghi.
București, Nemira & Co, 2006
ISBN (10) 973-569-939-7
ISBN (13) 978-973-569-939-0

I. Naghi, Despina (trad.)

159.9

Alice Miller
DIE REVOLTE DES KÖRPERS,
© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main, 2004
© Editura Nemira & Co, 2006

Redactor: Ana ANTONESCU
Tehnoredactor: Corneliu ALEXANDRESCU

Tiparul executat de Alföldi Nyomda Rt.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN (10) 973-569-939-7
ISBN (13) 978-973-569-939-0

„Emoțiile nu sunt un lux, ci o complexă
măsură terapeutică în lupta pentru existență."

ANTONIO R. DAMASIO

Prefață

Tema principală a tuturor cărților mele este negarea suferințelor copilăriei. Fiecare dintre cărți gravitează în jurul unui anume aspect al acestui fenomen și studiază un anumit domeniu mai mult decât pe celelalte. De exemplu, în *Am Anfang war Erziehung* și în *Du sollst nicht merken* am abordat cauzele și urmările acestei negări. Mai târziu, am arătat consecințele în viața adultului și a societății (cu exemple din artă și filozofie în *Der gemiedene Schlüssel*, din politică și psihiatrie în *A sfărâma zidul tăcerii)*. Pentru că aspectele individuale nu trebuie separate complet unele de altele, au rezultat, firește, intersectări și repetări. Totuși, cititorul atent va recunoaște cu ușurință faptul că acestea sunt puse de fiecare dată în altă relație și sunt privite din alt punct de vedere.

Independent însă de context este modul în care folosesc anumite noțiuni. Astfel, folosesc cuvântul „inconștient" exclusiv pentru a desemna conținuturi refulate, negate sau disociate (amintiri, emoții, nevoi). Inconștientul fiecărui om nu este pentru mine nimic altceva decât istoria personală, păstrată în totalitate chiar în trupul său, dar accesibilă conștientului nostru numai pe bucăți mici. Corespunzător cu aceasta, nu folosesc niciodată cuvântul „adevăr" în sens metafizic, ci în sens subiectiv, legat permanent de viața concretă a individului. Adesea vorbesc despre adevărul „lui", respectiv „al ei", de istoria celor în cauză, care este semnalizat și dovedit prin emoțiile lor (vezi capitolul „Introducere: Trupul și morala" și capitolul II.7). Prin emoție denumesc nu întotdeauna reacția conștientă,

ci adesea reacția fizică vitală la fenomenele interne și externe, precum teama de furtună sau furia resimțită de cineva atunci când constată că a fost trădat sau bucuria pentru un cadou neașteptat. Dimpotrivă, cuvântul sentiment înseamnă mai degrabă o percepere *conștientă* a emoțiilor (vezi, de exemplu, capitolul „Introducere: Trupul și morala", capitolul II.3 și „Introducere la partea a treia"). De aceea, cecitatea emoțională este un lux scump plătit și de cele mai multe ori (auto)distructiv.

În această carte este vorba despre problema consecințelor pe care le are asupra trupului negarea emoțiilor noastre reale și puternice. Această negare ne este cerută și de morală, și de religie. Pe baza experienței mele psihoterapeutice, a propriei experiențe și a foarte multor alți indivizi, am ajuns la concluzia că oamenii maltratați în copilărie pot încerca să respecte cea de-a cincea poruncă, „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca bine să-ți fie ție și mulți ani să trăiești pe pământ", numai printr-o refulare masivă și prin disocierea emoțiilor lor reale. Aceștia nu-și pot respecta și iubi părinții pentru că încă se tem inconștient de ei. Chiar și când își doresc acest lucru, nu pot dezvolta o relație relaxată și bazată pe încredere.

Ceea ce se poate constata în mod obișnuit este mai curând o legătură patogenă, care constă din teamă și sentimentul obligației; ea nu poate fi numită însă dragoste adevărată, ci o aparență, o fațadă. La aceasta se adaugă faptul că oamenii care au fost maltratați în copilărie speră, adesea toată viața, să primească în sfârșit iubirea pe care n-au cunoscut-o niciodată. Aceste așteptări ale lor le întăresc legătura cu părinții, care în religie este numită iubire și prețuită ca virtute. Din păcate, acest lucru se întâmplă în majoritatea terapiilor pentru că în acestea domnește morala tradițională. Totuși, prețul pentru această morală este plătit de trup.

Când un om crede că simte ceea ce ar trebui să simtă și încearcă permanent să nu simtă ceea ce îi este interzis să simtă, atunci sau se îmbolnăvește, sau, dacă își lasă copiii să plătească pentru asta folosindu-i ca suprafață de proiecție pentru emoțiile lor nemărturisite, nu se îmbolnăvește.

Mă refer aici la descoperirea legitimității psihobiologice care a fost ascunsă mult, foarte mult timp de cerințele religioase și morale.

Prima parte a acestei cărți prezintă această legitimitate cu ajutorul mai multor biografii ale unor personalități celebre. Celelalte două părți arată calea adevăratei comunicări, care poate duce la ieșirea din cercul vicios al autoamăgirilor și poate înlesni eliberarea de simptome.

Introducere

TRUPUL ȘI MORALA

De multe ori, trupul reacționează îmbolnăvindu-se la maltratarea pe termen lung a funcțiilor sale de întreținere a vieții. Între acestea se numără devotamentul față de istoria personală reală. Prin urmare, este vorba în această carte mai ales despre conflictul dintre ceea ce simțim și ceea ce știm, pentru că este înregistrat în trupul nostru, și ceea ce *dorim* să simțim pentru a corespunde normelor morale pe care ni le-am interiorizat de foarte devreme. Se dovedește că, printre altele, chiar și o anumită normă general recunoscută, și anume cea de-a cincea poruncă, ne împiedică adesea să ne admitem adevăratele sentimente și să plătim acest compromis cu îmbolnăvirea fizică. Cartea de față aduce multe exemple pentru această ipoteză, exemple în care nu se povestește întreaga biografie, ci, înainte de toate, se concentrează asupra problemei relației cu părinții care au maltratat odinioară.

Experiența m-a învățat că propriul trup este sursa tuturor informațiilor esențiale pentru viață, care mi-au deschis calea spre mai multă autonomie și conștiință de sine. Abia când mi-am admis emoțiile atât de mult timp închise în acesta și am putut să le simt, m-am eliberat din ce în ce mai mult de trecutul meu. Adevăratele sentimente nu se obțin cu forța. Ele se află acolo și au

permanent o cauză, chiar dacă aceasta ne rămâne foarte adesea ascunsă. Nu pot să mă silesc să îmi iubesc părinții sau chiar numai să-i respect, atunci când trupul meu îmi refuză acest lucru din motive care lui îi sunt bine cunoscute. Dacă însă vreau să respect cea de-a cincea poruncă, intru într-o stare de stres ca de fiecare dată când îmi cer ceva imposibil de realizat. De acest stres am suferit aproape toată viața. Am încercat să-mi imaginez sentimentele bune și să le ignor pe cele rele pentru a rămâne în concordanță cu morala, cu sistemul de valori pe care l-am acceptat. De fapt, pentru a fi iubită ca fiică. Dar nu mi-a ieșit socoteala: a trebuit, în cele din urmă, să înțeleg faptul că nu pot obține iubire cu forța când ea nu există. Pe de altă parte, a trebuit să recunosc faptul că sentimentul de iubire intervine spontan, de exemplu la copiii sau prietenii mei, atunci când nu mă forțez și nu încerc să respect cerințele morale. Intervine numai atunci când mă simt liberă și rămân deschisă pentru toate sentimentele mele, chiar și cele negative.

Recunoașterea faptului că nu îmi pot manipula sentimentele, că nu pot și nu vreau să mă înșel nici pe mine, nici pe alții, mi-a adus o mare ușurare și eliberare. Abia atunci m-a surprins cât de mulți oameni aproape că se distrug când încearcă, așa cum am făcut și eu mai înainte, să respecte cea de-a cincea poruncă, fără să observe ce preț plătesc pentru aceasta trupul lor sau copiii lor. Câtă vreme copiii se lasă folosiți pentru acest lucru, ar putea trăi și o sută de ani și n-ar recunoaște adevărul și s-ar îmbolnăvi din cauza autoamăgirii.

O mamă care ar admite că din cauza experiențelor ei nefericite din copilărie nu își poate iubi propriul copil, deși se străduiește din răsputeri s-o facă, trebuie să se aștepte la acuzația de imoralitate dacă exprimă acest adevăr. Dar eu sunt de părere că fie și numai recunoașterea adevăratelor ei sentimente, independent de cerințele moralei, i-ar înlesni ei înseși și copilului ei să se ajute sincer și să rupă lanțul autoamăgirii.

Când vine pe lume un copil, acesta are nevoie de la părinți de dragoste, adică de dăruire, atenție, protecție, prietenie, grijă și

disponibilitate de comunicare. Dotat cu aceste daruri pentru viață, trupul păstrează o amintire frumoasă, iar mai târziu adultul va putea transmite mai departe aceeași dragoste și copiilor săi. Dar dacă toate acestea lipsesc, în copilul de altădată rămâne pentru toată viața dorul de satisfacere a primelor sale nevoi vitale. Acest dor va fi transmis ulterior în viață asupra altor oameni. Pe de altă parte, cu cât copilul a primit mai puțină dragoste, cu cât neagă mai mult acest lucru sub pretextul educației și cu cât a fost mai maltratat, cu atât adultul ține mai mult la părinții săi sau la înlocuitorii acestora, de la care așteaptă tot ceea ce părinții nu i-au acordat într-un moment hotărâtor. Aceasta este reacția normală a trupului. El știe ce îi lipsește, el nu poate uita privațiunile, este acolo un gol ce așteaptă să fie umplut.

Totuși, cu cât înaintează în vârstă, cu atât este mai dificil să obțină de la alții dragostea părintească de care a fost lipsit odinioară. Dar la așteptări nu renunță odată cu maturizarea, chiar dimpotrivă. Acestea vor fi doar transmise asupra altora, în principal asupra propriilor copii și nepoți. Afară numai dacă devenim conștienți de aceste mecanisme și încercăm, prin suprimarea refulării și a negării, să recunoaștem cât mai exact posibil realitatea copilăriei noastre. Așa ne creăm în noi înșine omul care ne poate satisface nevoile ce așteaptă să fie îndeplinite de la nașterea noastră sau chiar de mai devreme. Atunci putem să ne acordăm singuri considerația, respectul, înțelegerea emoțiilor, protecția necesară, iubirea necondiționată, pe care părinții ni le-au refuzat.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, avem nevoie de experiența dragostei pentru copilul care am fost, altfel nu știm în ce constă aceasta. Dacă dorim să învățăm acest lucru în cadrul terapiei, avem nevoie de oameni care pot să ne accepte așa cum suntem, care pot să ne ofere protecție, respect, simpatie și asistență, care ne pot ajuta să înțelegem cum am ajuns să fim așa cum suntem. Această experiență fundamentală este indispensabilă pentru că vrem să preluăm rolul părintelui pentru copilul din noi înșine, maltratat mai demult. Un educator care are o anumită intenție în

ceea ce ne privește nu poate să ne mijlocească această experiență, la fel de puțin un psihanalist care a învățat că trebuie să rămână neutru față de traumele copilăriei și să interpreteze relatările persoanei subiect al psihanalizei drept fantezii. Dar nu, noi avem nevoie exact de contrariul acestui model, și anume de un însoțitor *părtinitor*, care să poată împărtăși cu noi oroarea și indignarea când ne dezvăluim pas cu pas și lui, și nouă emoțiile despre cât a suferit micul copil și prin ce a trebuit să treacă, singur-singurel, în vreme ce sufletul și trupul lui se luptau pentru viața ce i-a fost în pericol permanent ani la rând. Avem nevoie de un astfel de însoțitor, pe care eu îl numesc Martor Conștient, care să sprijine de acum înainte copilul din noi, asta înseamnă să îi înțeleagă limbajul trupului și să îi accepte nevoile, în loc să îl ignore ca până acum, în același fel în care au făcut-o cândva părinții.

Ceea ce descriu aici este întru totul adevărat. Într-o bună asistență, părtinitoare, și *nu neutră*, se poate găsi adevărul. În acest proces pot dispărea simptomele, subiectul se poate elibera de depresii și poate dobândi bucuria de a trăi, poate ieși din starea de epuizare și poate obține o creștere a energiei, de îndată ce aceasta nu mai e necesară pentru refularea propriului adevăr. Oboseala caracteristică depresiilor intervine de fiecare dată când ne reprimăm emoțiile puternice, când bagatelizăm amintirile trupului și nu vrem să le acordăm atenție.

De ce sunt atât de rare aceste evoluții pozitive? Din ce motiv cei mai mulți oameni, inclusiv specialiștii, se încred mai degrabă în puterea medicamentelor decât în comportamentul trupului? Acesta știe foarte bine ce ne lipsește, de ce avem nevoie, ce am suportat cu greu, la ce am reacționat alergic. Dar mulți oameni caută mai degrabă ajutorul în medicamente, droguri sau alcool, lucru prin care li se închide și mai mult calea spre adevăr. De ce? Pentru că este dureroasă recunoașterea adevărului? Acest lucru e de necontestat. Dar aceste dureri sunt trecătoare și pot fi suportate printr-o bună asistență. Problema o văd însă în lipsa acestei asistențe, pentru că aproape toți reprezentanții profesiilor ce pot

fi de ajutor par să fie, din pricina moralei noastre, serios împiedicați să-i ajute pe copiii maltratați odinioară să recunoască în prezent urmările traumelor suferite de timpuriu. Ei se află sub puterea celei de-a cincea porunci care ne prescrie să ne cinstim părinții, „ca să ne fie bine și să trăim ani mulți".

Este evident că această poruncă împiedică vindecarea completă de traumele de demult. Nu e de mirare că acest lucru nu a fost niciodată până acum dezbătut în public. Raza de acțiune și puterea acestei porunci sunt nemăsurate, pentru că este asociată cu relația naturală a copilului mic cu părinții săi. Chiar marii filozofi și scriitori n-au îndrăznit niciodată să atace această poruncă. În ciuda criticii aspre a moralei creștine făcute de Nietzsche, familia lui a fost menajată de această critică pentru că în fiecare adult cândva maltratat doarme teama copilului mic de pedeapsa părinților, dacă s-ar revolta împotriva comportamentului lor. Totuși, doarme numai atât timp cât îi rămâne inconștientă. Odată conștientizată, aceasta se rezolvă în timp.

Morala celei de-a cincea porunci, asociată cu așteptările copilului de odinioară, duce la același rezultat: majoritatea consilierilor oferă din nou celor care caută ajutor regulile educației cu care aceștia au crescut deja. Mulți consilieri sunt legați de propriii părinți prin nenumăratele fibre ale vechilor lor așteptări, numesc asta iubire și încearcă să ofere și altora drept rezolvare acest tip de iubire. Ei predică iertarea drept cale spre tămăduire și nu par să știe că această cale este o capcană în care și ei au căzut. Iertarea nu a produs încă niciodată vindecarea (vezi Miller, 1990/2003).

Este semnificativ faptul că, de mai multe veacuri, trăim cu o poruncă pe care nimeni nu a pus-o la îndoială doar pentru că aceasta sprijină faptul fiziologic al relației copilului maltratat cu părinții săi. Noi toți ne purtăm ca și cum am fi copii încă și nu am avea voie să ne îndoim de poruncile părinților noștri. Totuși, ca adulți conștienți ne putem aroga dreptul de a formula propriile întrebări, chiar și atunci când știm cât de mult acestea i-au șocat cândva pe părinții noștri.

Moise, care a impus în numele Domnului cele zece porunci poporului său, era el însuși (chiar dacă de nevoie, dar acesta e adevărul) un copil părăsit. Ca majoritatea copiilor părăsiți, spera ca într-o zi să atragă dragostea părinților lui prin înțelegere și venerație. Părinții l-au părăsit pentru a-l proteja de persecuții. Totuși, sugarul în coșulețul de salcie nu putea înțelege acest lucru. Poate că Moise adult ar fi spus: „Părinții mei m-au părăsit ca să mă protejeze. Nu pot să le-o iau în nume de rău, trebuie să le fiu recunoscător, ei mi-au salvat viața." Copilul însă trebuie să fi simțit astfel: „De ce m-au alungat părinții mei, de ce m-au expus pericolului de a mă îneca? Nu mă iubesc părinții mei?" Îndoiala și frica de moarte, sentimente autentice păstrate în trupul copilului mic, au trăit mai departe în Moise și ele l-au influențat atunci când a dăruit decalogul poporului său. Cea de-a cincea poruncă poate fi considerată, superficial privind, drept o asigurare de viață a oamenilor în vârstă, care era necesară pe atunci, dar nu și astăzi, în această formă. Totuși, privind mai îndeaproape, aceasta conține o amenințare sau chiar un șantaj care este valabil până în prezent: Dacă vrei să trăiești mult, trebuie să îți cinstești părinții chiar și atunci când nu o merită, altfel vei muri de timpuriu.

Cei mai mulți oameni nu se abat de la această poruncă, deși este derutantă și înspăimântătoare. Cred că este timpul să luăm în serios traumele copilăriei și urmările acestora, și să ne eliberăm de această poruncă. Asta nu înseamnă că trebuie să le plătim bătrânilor noștri părinți cu aceeași monedă faptele lor crude, ci înseamnă că trebuie să îi privim așa cum au fost, așa cum s-au purtat cu noi când eram copii, pentru a ne elibera propriii copii și pe noi înșine de acest model. Trebuie să ne rupem de părinții *interiorizați*, care își continuă în noi opera distrugătoare, numai așa putem să ne acceptăm viața și să învățăm să ne respectăm. Nu putem învăța acest lucru de la Moise pentru că el prin cea de-a cincea poruncă a fost nesincer față de mesajele trupului său. Nici nu putea altfel, pentru că acestea erau inconștiente. Dar tocmai

de aceea porunca respectivă nu ar fi trebuit să aibă asupra noastră o putere coercitivă.

În toate cărțile mele am încercat în diverse moduri și prin diferite relaționări să arăt cum experiențele pedagogiei „negre" din copilărie ne limitează mai târziu vitalitatea și ne influențează considerabil în mod negativ sau chiar ne ucide sentimentul a ceea ce suntem de fapt, a ceea ce simțim și a ceea ce avem nevoie. Pedagogia „neagră" a crescut oameni adaptați, care nu puteau avea încredere decât în masca lor, pentru că aceștia au trăit în copilărie în permanenta teamă de pedeapsă. „Te educ spre binele tău", spune cel mai înalt principiu, „și chiar când te bat sau te cert, asta este numai în avantajul tău."

Scriitorul maghiar și laureat al premiului Nobel, Imre Kertész, povestește în celebrul său roman *Fără destin* despre sosirea sa în lagărul de concentrare de la Auschwitz. Pe atunci, era un băiat de numai cincisprezece ani și el descrie foarte exact cum a încercat să interpreteze tot ce era confuz și crud, tot ce l-a întâmpinat acolo încă de la sosire, ca pe ceva pozitiv și avantajos lui, pentru că altfel ar fi pierit de frica morții.

Probabil că fiecare copil maltratat trebuie să adopte o asemenea atitudine pentru a supraviețui. Acesta își reinterpretează percepțiile și încearcă să descopere o binefacere chiar și acolo unde cineva din afară vede în mod evident o nelegiuire. Copilul nu are drept de alegere, trebuie să refuleze, dacă nu are un Martor Conștient și cade cu totul pradă persecuțiilor. Abia mai târziu, ca adulți, dacă au norocul să întâlnească Martori Conștienți, au dreptul de a alege. Aceștia pot admite adevărul lor, încetează să-i compătimească pe cei care le-au făcut rău, să-i înțeleagă și să-și dorească să nutrească pentru aceștia sentimente disociate, neadevărate; le pot condamna fără echivoc faptele. Această etapă reprezintă o mare ușurare pentru trup. Acum corpul nu mai trebuie să amintească adultului prin amenințări de povestea tragică a copilului, se va simți înțeles, respectat și protejat de acesta de îndată ce adultul va vrea să-i cunoască întregul adevăr.

Acest tip de „educație" prin forță îl numesc maltratare, deoarece copilului nu îi vor fi refuzate numai drepturile sale la demnitate și respect pentru propria individualitate, ci va fi instituit și un tip de regim totalitar în care îi este absolut imposibil să perceapă înjosirile, umilințele și disprețul, cu atât mai puțin să se apere de ele. Aceste modele de educație vor fi practicate în continuare de adult cu partenerii și cu propriii copii, la slujbă și în politică, întotdeauna acolo unde teama copilului care odinioară s-a simțit în nesiguranță va fi respinsă printr-o poziție exterioară de forță. Astfel au apărut dictatorii și cei care îi disprețuiesc pe oameni; ei sunt cei cărora nu li s-a acordat niciodată atenție când erau copii, iar mai târziu au încercat să obțină respect cu de-a sila, acumulând o putere imensă.

Chiar în politică se poate observa că foamea de putere și recunoaștere nu se termină nicicând, nu poate fi satisfăcută vreodată. Cu cât acești oameni au mai multă putere, cu atât mai mult ei vor săvârși acțiuni care în cele din urmă îi readuc, prin repetarea obligatorie, la vechea slăbiciune de care voiau să scape: așa se explică de ce a ajuns Hitler în buncăr, Stalin și frica lui paranoică, de ce Mao a fost mai târziu respins de propriul popor, de ce Napoleon a murit în exil, Milošević în închisoare și vanitosul, trufașul Saddam Hussein a ajuns într-o celulă. Ce i-a făcut pe acești oameni să abuzeze de puterea dobândită astfel încât în final să o transforme în slăbiciune? Sunt de părere că trupurile lor au fost acelea care cunoșteau exact întreaga slăbiciune a copilăriei, pentru că o păstraseră în celulele lor și voiau să-i determine s-o afle și ei. Adevărul copilăriei lor i-a speriat atât de tare pe toți acești dictatori, încât mai degrabă au distrus popoare întregi, au lăsat să moară milioane de oameni decât să simtă propriul adevăr.

Nu voi continua cu motivele dictatorilor în această carte, deși găsesc deosebit de interesantă studierea biografiilor lor. Aici mă voi concentra asupra oamenilor care au fost, de asemenea, educați prin pedagogia „neagră", dar care nu au simțit nevoia să dobândească putere nelimitată. Ei, spre deosebire de acești despoți,

nu și-au îndreptat împotriva altora sentimentele de mânie și revoltă, refulate prin pedagogia „neagră", ci, autodistructiv, împotriva lor înșiși. S-au îmbolnăvit, au suferit de diferite simptome sau au murit devreme. Cei mai talentați dintre acești oameni au devenit scriitori sau artiști plastici, și-au putut arăta adevărul în literatură și în artă, dar numai prin disociere de propria viață, iar această disociere au plătit-o îmbolnăvindu-se. În prima parte am oferit exemple de astfel de biografii tragice.

O echipă de cercetători din San Diego a intervievat 17 000 de oameni cu o vârstă medie de cincizeci și șapte de ani despre cum a fost copilăria lor și cu ce boli s-au confruntat în viață. S-a dovedit că numărul bolilor grave la copiii cândva maltratați era cu mult mai mare decât la oamenii care au crescut fără maltratări, și chiar fără bătaie în scop educațional. Aceștia din urmă nu s-au plâns de boli în viața lor de mai târziu. Titlul articolului era: „Cum se face plumb din aur", iar comentariul autorului era: „Rezultatele sunt clare, concludente, dar ascunse, secrete."

De ce ascunse? Pentru că nu pot fi publicate fără a ridica acuzații împotriva părinților, iar în societatea noastră acest lucru este încă, de fapt astăzi chiar mai mult, interzis. Pentru că între timp specialiștii sunt din ce în ce mai mult de părere că suferințele psihice ale adulților trebuie puse pe seama moștenirii genetice, și nu a traumelor concrete și respingerii părintești din copilărie. Nici cercetările edificatoare din anii șaptezeci asupra copilăriei schizofrenicilor, prin publicarea lor în revistele de specialitate, n-au devenit cunoscute publicului larg. Credința în genetică, sprijinită de fundamentalism, triumfă mai departe.

De acest aspect se ocupă un psiholog foarte apreciat în Marea Britanie, Oliver James, în cartea sa, *They F*** You Up* (2003). Deși lasă în general o impresie ambivalentă, pentru că autorul ezită în fața consecințelor concluziilor sale și chiar atrage atenția explicit că atribuie părinților răspunderea pentru suferințele copiilor lor, acest studiu dovedește convingător, pe baza numeroaselor

rezultate ale cercetării și studiilor, că factorii genetici joacă un rol prea puțin important în dezvoltarea bolilor psihice.

Astfel, în multe dintre terapiile de astăzi este evitată cu grijă tema copilăriei (vezi Miller, 2001). Mai întâi, clienții sunt încurajați să își admită emoțiile puternice. Dar odată cu trezirea emoțiilor, de obicei apar brusc amintirile refulate din copilărie, amintiri despre abuzuri, exploatări, umiliri și traume suferite în primii ani de viață și care adesea îl suprasolicită pe terapeut. Nu poate face față la toate acestea, dacă nu a călcat singur pe acest drum. Terapeuții care au făcut-o sunt însă rar de găsit. Astfel, cei mai mulți oferă clienților lor pedagogia „neagră", asta însemnând morala care le-a și cauzat cândva boala.

Trupul nu înțelege absolut deloc această morală, n-are ce face cu a cincea poruncă, nici nu se lasă înșelat cu vorbe așa cum face rațiunea. Trupul este păzitorul adevărului nostru pentru că poartă în el experiența întregii noastre vieți și are grijă ca noi să putem trăi cu adevărul propriului organism. El ne silește cu ajutorul simptomelor să admitem cognitiv acest adevăr, ca să putem comunica armonios cu copilul care trăiește în noi, care a fost cândva desconsiderat și umilit.

Aplicarea pedepselor corporale în scop disciplinar am experimentat-o personal chiar din primele luni de viață. Firește că nu mi-am dat seama zeci de ani la rând de asta. După spusele mamei mele, copil mic fiind, eram atât de cuminte, că nu avea nicio problemă cu mine. Asta se datora, după propriile declarații, educației consecvente pe care mi-a dat-o pe vremea când eram un sugar neajutorat. De aceea n-am avut atât de mult timp amintiri despre copilăria mea. Abia la ultima mea terapie emoțiile puternice mi-au dat informații despre aceste amintiri. Ele se exprimau în legătură cu alte persoane, dar am reușit cu mult mai bine să le aflu originea, să le integrez ca sentimente inteligibile și să-mi reconstruiesc istoria copilăriei timpurii. În acest fel mi-au dispărut

toate vechile spaime, de neînțeles până atunci, și rănile de demult s-au putut cicatriza grație unei asistențe empatice.

Aceste spaime se refereau în primul rând la nevoia mea de comunicare, la care mama mea n-a răspuns niciodată și pe care, în sistemul ei strict de educare, a pedepsit-o ca pe-o necuviință. Căutarea contactului și a interacțiunii s-a manifestat mai întâi prin plâns, apoi prin punerea de întrebări, în comunicarea propriilor sentimente și gânduri. Dar pentru plâns primeam palme, la întrebări – răspunsuri împănate cu minciuni, iar exprimarea sentimentelor și a gândurilor îmi era interzisă; retragerea mamei mele într-o tăcere ce dura luni de zile în șir era un pericol ce amenința permanent. Pentru că nu și-a dorit niciodată să cunoască adevărata mea existență, a trebuit să-mi ascund regulat față de ea sentimentele autentice.

Mama era capabilă de izbucniri violente, dar era întru totul lipsită de capacitatea de a reflecta și de a-și pune întrebări asupra emoțiilor ei. Pentru că a avut o copilărie frustrată și nemulțumită, m-a învinovățit pe mine permanent de câte ceva. Dacă mă apăram împotriva acestor nedreptăți și încercam, în cazuri extreme, să-mi dovedesc nevinovăția, înțelegea acest lucru ca pe un atac împotriva ei, pe care adesea îl pedepsea draconic. Confunda emoțiile cu faptele. Dacă se *simțea* atacată de explicațiile mele, pentru ea era clar ca voiam să o atac. Ca să conștientizeze că sentimentele ei au alte cauze decât comportamentul meu, ar fi avut nevoie de capacitatea de a reflecta. Totuși, niciodată n-am simțit că ea ar regreta ceva, se simțea întotdeauna „îndreptățită". Acest lucru a făcut din copilăria mea un regim totalitar.

Încerc, în această carte, să-mi explic teoria asupra puterii distructive a celei de-a cincea porunci în trei părți diferite: *În prima parte,* aduc exemple din viața diferiților scriitori care au prezentat inconștient în operele lor adevărul propriilor copilării. Ei nu și-au admis conștient aceste lucruri din teama copilului mic care supraviețuia în stare disociată în ei și care nu putea crede nici la maturitate că nu va fi ucis pentru dezvăluirea adevărului său. Pentru că

această teamă e sprijinită, nu numai în societatea noastră, ci în toată lumea, de porunca de a ne menaja părinții; aceasta rămâne disociată și imposibil de rezolvat. Prețul pentru presupusa rezolvare, prețul pentru evitarea tatălui și a mamei prin idealizare, pentru negarea pericolului real din frageda copilărie, pericol ce lasă în urmă temeri întemeiate în trup, a fost foarte mare după cum vom vedea în exemplele arătate. Din păcate, li se pot adăuga nenumărate asemenea exemple. Aici se vede clar că acești oameni au plătit legătura cu părinții lor prin boli grave, moarte timpurie sau sinucidere. Cosmetizarea adevărului despre suferințele copilăriei se află în contradicție crasă cu ceea ce știe trupul lor, acest lucru a fost exprimat în scris, dar a rămas inconștient. De aceea trupul, copilul disprețuit cândva, s-a simțit întotdeauna neînțeles și nerespectat. Pentru că nu te poți apropia de el prin poruncile eticii. Funcțiile sale, respirația, circulația, digestia reacționează numai la *emoțiile trăite*, nu și la prescripțiile morale. Trupul nu se abate de la fapte.

De când mă ocup de influența copilăriei asupra vieții de mai târziu, citesc foarte mult jurnalele și scrisorile scriitorilor care mă interesează în mod deosebit. De fiecare dată am găsit în afirmațiile lor cheia pentru înțelegerea operei lor, a căutării și a suferinței lor care a început din copilărie, a cărei tragedie le-a rămas însă inaccesibilă conștiinței și vieții lor emoționale. Dimpotrivă, le-am simțit tragedia în operele lor, ca de exemplu la Dostoievski, Nietzsche, Rimbaud, și m-am gândit că așa trebuie să li se fi întâmplat și altor cititori. M-am ocupat de biografiile lor și am constatat că în acestea s-au relatat foarte multe amănunte despre viața scriitorilor respectivi, despre fapte exterioare, dar nu se spune niciun cuvânt despre felul în care fiecare dintre ei și-a rezolvat traumele copilăriei, cât i-a costat și cum i-au marcat. Și în discuțiile cu literații m-am lovit de prea puțin sau chiar lipsă de interes față de această temă. Cei mai mulți au reacționat la întrebarea mea cu nesiguranță, ca și când aș fi vrut să-i confrunt cu ceva indecent, aproape obscen, și m-au evitat.

Dar nu toți. Unii au arătat interes față de perspectiva propusă de mine și mi-au furnizat imediat material biografic prețios, care le

era de mult cunoscut, dar păruse neimportant până atunci. Am pus în prim-plan în prima parte a acestei cărți tocmai aceste legături care au fost trecute cu vederea sau chiar ignorate de cei mai mulți biografi. Acest lucru m-a silit să mă limitez la o singură perspectivă și la renunțarea la prezentarea altor aspecte, de asemenea importante, ale vieții lor. Se poate crea astfel impresia de unilateralitate sau de reducționism, dar îmi asum acest reproș pentru că nu vreau să-l distrag pe cititor prin prea multe amănunte de la firul roșu al acestei cărți, de la focalizarea asupra trupului și moralei.

Toți scriitorii enumerați aici, cu excepția poate a lui Kafka, chiar n-au știut că au suferit foarte mult din cauza părinților când erau copii și, adulți fiind, „nu le-au purtat pică", cel puțin nu conștient. Ei și-au idealizat întru totul părinții. Astfel ar fi cu totul nerealist să considerăm că i-ar fi confruntat pe părinți cu propriul adevăr, care lor înșiși, copiilor ajunși la maturitate, le era necunoscut pentru că era dat la o parte de conștiință.

Necunoașterea reprezintă tocmai tragedia vieții lor scurte în cele mai multe cazuri. *Cunoașterea realității*, a adevărului trupului în viața acestor oameni foarte talentați, *a fost împiedicată de morală*. Ei n-au putut vedea că și-au sacrificat viața pentru părinții lor, deși au luptat pentru libertate, ca Schiller, sau au privit superficial, au spart toate tabuurile, ca Rimbaud sau Mishima, au dărâmat canonul literar și estetic al vremii lor, ca Joyce, sau au înțeles caracterul burgheziei, ca Proust, dar nu și suferințele pricinuite de propria mamă care făcea parte din burghezie. M-am concentrat exact pe aceste aspecte, pentru că despre ele, după câte știu, nu s-a publicat încă nimic din perspectiva trupului și a moralei.

În această carte am cuprins anumite idei din cărțile mele anterioare, pentru a le clarifica din noua perspectivă descrisă aici și pentru a studia problemele care au rămas până acum nerezolvate. Experiența terapeutică arată, încă de pe vremea lui Wilhelm Reich, că sentimentele puternice sunt revocabile. Totuși, abia astăzi poate fi explicat mai profund acest fenomen, datorită lucrărilor

cercetătorilor neurologi moderni ca Joseph LeDoux, Antonio R. Damasio, Bruce D. Perry și mulți alții. Astăzi știm deci, pe de o parte, că trupul nostru păstrează amintirea integrală a ceea ce am experimentat cândva; pe de altă parte, că datorită activității terapeutice nu mai suntem condamnați să ne trăim emoțiile făcându-ne rău sau să le transferăm copiilor noștri. De aceea, în *cea de-a doua parte,* mă ocup de oameni din prezent, care sunt întru totul pregătiți să reprezinte realitatea copilăriei lor și să-și vadă părinții într-o lumină realistă. Din păcate, se dovedește adesea că un posibil succes al terapiei poate fi totuși împiedicat în cazul în care terapia, așa cum adesea se întâmplă, se desfășoară sub dictonul moralei și, din această cauză, clientul nu se poate elibera de constrângerea de a datora, matur fiind, dragoste sau recunoștință părinților săi. Sentimentele autentice păstrate în trup rămân astfel blocate, ceea ce pacienții trebuie să plătească prin persistența gravelor lor simptome. Pornesc de la premisa că oamenii care au avut mai multe tentative de terapie se pot regăsi cu ușurință în această problematică.

Pe baza relației dintre trup și morală, mă lovesc de încă două aspecte care, cu excepția problemei iertării, erau noi pentru mine. Pe de o parte, mi-am pus întrebarea ce este de fapt sentimentul pe care și ca adulți îl numim dragoste de părinți. Pe de altă parte, am analizat acea căutare de-o viață a trupului nostru după hrana de care a avut neapărat nevoie în copilărie, dar pe care n-a căpătat-o niciodată. Chiar aici se află, după părerea mea, izvorul suferinței multor oameni.

Cea de-a treia parte arată, pe baza unei „boli ce se exprimă" într-un mod cu totul special, cum trupul se păzește de hrana inadecvată, pentru că el are nevoie de adevăr. Câtă vreme nu va fi recunoscut acest lucru, sentimentele reale ale unui om față de părinții săi pot fi ignorate în continuare, dar trupul nu se va elibera de simptome. Am vrut să arăt într-un limbaj accesibil tragedia pacienților cu dereglări alimentare care au crescut fără schimb

afectiv și cărora acesta le lipsește și în tratamentul de mai târziu. M-ar bucura dacă descrierea aceasta i-ar ajuta pe câțiva pacienți cu dereglări alimentare să se înțeleagă pe ei înșiși. În plus, în fictivul *Jurnal al Anitei Fink*, sursa disperării, caracteristică nu numai vieții anorexicilor, este definită clar: Este eșecul comunicării reale cu părinții, căutate neîncetat, dar zadarnic în copilărie. Această căutare poate fi întreruptă la vârsta adultă cu condiția să fie posibile în prezent discuțiile autentice cu alți oameni.

Tradiția sacrificării copiilor este adânc ancorată în cele mai multe culturi și religii, și din acest motiv este acceptată și tolerată de la sine și în cultura noastră apuseană. Nu ne mai sacrificăm fiii și fiicele ca Avraam pe Isaac pe altarul Domnului, dar le dăm sarcina încă de la naștere, iar mai târziu prin toată educația, să ne iubească, să ne cinstească, să ne respecte, să reușească performanțe pentru noi, să ne satisfacă ambițiile, pe scurt, să ne dea tot ceea ce ne-au refuzat părinții noștri. Numim aceasta bună-cuviință și morală. Copilul are rareori de ales. În această situație, se va sili toată viața să le ofere părinților săi ceva de care el nu dispune și nici nu cunoaște, pentru că niciodată n-a trăit așa ceva lângă ei: dragostea adevărată, necondiționată, care nu acoperă doar o necesitate. Totuși, va face eforturi pentru asta deoarece există credința că avem nevoie de părinți și ca adulți și se așteaptă întotdeauna, în ciuda tuturor deziluziilor, la ceva bun din partea lor.

Acest efort poate deveni o fatalitate pentru adult, dacă nu se eliberează. Acesta lasă în urmă aparența, constrângerea, fațada și autoamăgirea.

Cea mai puternică dorință a multor părinți, aceea de a fi iubiți și respectați de copiii lor, își găsește legitimitatea, după cum se spune, în cea de-a cincea poruncă. Într-o emisiune TV pe această temă, pe care am văzut-o întâmplător, toți preoții invitați, de diferite religii, au afirmat că părinții trebuie respectați indiferent de ceea ce au făcut. Așa se cultivă poziția copilului dependent și credincioșii nu știu că pot foarte bine abandona această postură

când devin adulți. În lumina a ceea ce cunoaștem azi, cea de-a cincea poruncă include în sine o contradicție. Morala ne poate prescrie ce trebuie să facem și ce n-avem voie să facem, dar nu și ce trebuie să simțim. Pentru că nu putem să ne provocăm sentimente adevărate, nici nu putem să le ucidem, putem doar să le disociem, să ne mințim și să ne inducem în eroare trupul. Dar, precum am spus, creierul nostru a păstrat emoțiile noastre, acestea sunt revocabile, pot fi experimentate și, în cel mai fericit caz, transformate fără risc în sentimente conștiente, ale căror sens și cauze le putem recunoaște dacă ne găsim un Martor Conștient.

Ciudata idee că trebuie să-l iubesc pe Dumnezeu pentru ca el să nu mă pedepsească pentru că îl resping și îl dezamăgesc, ci să mă recompenseze cu dragostea lui atotiertătoare este tot o expresie a dependenței noastre și a nevoii noastre din copilărie, ca și acceptarea faptului că Dumnezeu ar fi, ca și părinții noștri, înfometat de dragostea noastră. Dar asta nu este fundamental o reprezentare cu totul și cu totul grotescă? O ființă superioară, căreia i se atribuie sentimente artificiale pentru că sunt dictate de morală, amintește puternic de nevoia părinților noștri cândva frustrați și neautonomi. Pot numi Dumnezeu o astfel de ființă numai aceia care nu și-au pus încă problema propriilor părinți și a propriei independențe.

I

A SPUNE ȘI A ASCUNDE

„Mai bine să am crize și să îți fiu pe plac,
decât să nu le am și să nu-ți fiu pe plac."

MARCEL PROUST, *Scrisoare către mamă*

I.1
Teama idolatră de părinți și urmările ei tragice: Dostoievski, Cehov, Kafka, Nietzsche

Prin studiile mele asupra celor doi scriitori ruși, ale căror opere au însemnat foarte mult pentru mine în tinerețe, Cehov și Dostoievski, mi-a devenit clar cât de bine funcționa mecanismul disocierii și acum un secol. Când, în cele din urmă, am reușit să îmi pierd orice iluzie despre părinții mei și vă văd clar urmările maltratărilor lor în viața mea, ochii mi s-au deschis asupra unor fapte cărora înainte nu le-am acordat vreo importanță. Citeam, de exemplu, într-o biografie a lui Dostoievski, că tatăl său, care înainte fusese medic, a moștenit în ultimii ani ai vieții o moșie cu o sută de iobagi. S-a purtat, fără îndoială, atât de crud cu acei oameni, încât într-o zi l-au ucis. Brutalitatea moșierului trebuie să fi fost prea din cale afară, dacă iobagii, deși înfricoșați, au preferat să își asume pedeapsa surghiunirii, decât să mai suporte acel regim de teroare. Se pare că și fiul cel mare al acestui individ avea obiecții față de cruzimea tatălui său și doream să văd cum a prelucrat autorul celebrelor romane această istorie personală. Firește, cunoșteam reprezentarea tatălui nemilos din romanul *Frații Karamazov*, dar voiam să aflu care era relația reală cu tatăl său. Astfel am căutat argumente convingătoare în scrisorile sale. Le-am citit pe multe dintre ele, dar nu am găsit nici una

adresată tatălui său, ci doar o singură menționare a acestuia, care ar fi trebuit să ateste respectul deplin și dragostea fiului. Dimpotrivă, aproape toate scrisorile lui Dostoievski cuprindeau lamentări asupra situației sale financiare și rugăminți de a fi sprijinit cu un împrumut. În mod clar pentru mine în aceste scrisori vorbeau teama copilului de permanenta amenințare a existenței, precum și nădejdea disperată de a-i fi înțelese nevoile și de a capta bunăvoința adresantului.

Starea sănătății lui Dostoievski era general recunoscută ca fiind foarte proastă. Suferea de insomnii cronice și se plângea de coșmaruri în care, probabil, apăreau visele sale din copilărie, fără să fie conștient de acest lucru. În plus, a suferit zeci de ani de crize epileptice. Totuși, biografii săi cu greu au făcut legătura între aceste accese și copilăria traumatizantă. Nu au recunoscut nici faptul că în spatele patimii pentru jocul de ruletă se afla căutarea unei sorți îndurătoare. Ce e drept, soția sa l-a ajutat să scape de patimă, dar nici ea nu i-a putut servi drept Martor Conștient, pentru că pe atunci, chiar mai mult decât acum, era total interzisă învinuirea propriului tată.

O conjunctură similară am găsit la Anton Cehov, care, în nuvela *Tatăl*, portretizează probabil foarte exact persoana propriului tată, un fost iobag și un alcoolic. Nuvela tratează subiectul unui bărbat care bea, trăiește pe banii fiilor săi, se fălește cu succesele acestora pentru a-și umple golul interior, care nu a încercat niciodată să vadă cine sunt de fapt fiii lui; un bărbat nu arată niciodată vreun sentiment de afecțiune sau demnitate proprie. Această nuvelă este considerată operă de artă și a fost separată total de viața conștientă a lui Cehov. Dacă autorul ar fi putut simți cum s-a purtat într-adevăr tatăl său cu el, probabil că s-ar fi rușinat sau ar fi fost indignat, dar acest lucru era de neconceput pe vremea aceea. În loc să se revolte împotriva tatălui său, Cehov și-a întreținut întreaga familie, chiar și în vremea în care câștiga foarte puțin. A suportat cheltuielile pentru locuința părinților săi din Moscova,

le-a purtat de grijă cu multă dragoste lor și fraților săi. Totuși, în colecția sa de scrisori n-am descoperit decât puține referiri la tatăl său. Când îl amintește pe acesta, scrisorile dovedesc atitudinea plină de bunăvoință și înțelegere a fiului. Nicăieri nu se găsesc urme de indignare pentru bătăile crunte pe care le primea odinioară aproape zilnic de la tatăl său. La vârsta de treizeci de ani, Cehov a făcut o călătorie de câteva luni în insula Sahalin, care era colonie penitenciară, pentru a descrie, după cum s-a exprimat el însuși, viața celor osândiți, torturați, bătuți. Conștiința faptului că făcea parte dintre aceștia îi era probabil străină. Biografii au pus moartea sa timpurie, la patruzeci și patru de ani, pe seama condițiilor vitrege care domneau în insula Sahalin. Ca și fratele său Nicolai, care a murit mai înainte, Cehov a suferit toată viața de tuberculoză.

În *Du sollst nicht merken* arătam că, în viața lui Franz Kafka și a altor scriitori, scrisul i-a ajutat să supraviețuiască, dar nu a fost suficient ca să elibereze integral copilul închis în ei, să îi dea înapoi vitalitatea, sensibilitatea și siguranța cândva pierdute, deoarece pentru această eliberare Martorul Conștient este indispensabil.

Franz Kafka a avut într-adevăr în Milena și, mai întâi de toate, în Ottla, surorile lui, martore ale suferințelor sale. Se putea destăinui lor, dar nu cu privire la angoasele lui anterioare și suferințele cauzate de părinți. Acest lucru a rămas tabu. Oricum, în cele din urmă, a scris *Scrisoarea către tată*, care mai târziu a devenit celebră, dar nu i-a trimis-o lui, ci mamei, cu rugămintea să i-o înmâneze tatălui său. Căuta în ea Martorul Conștient și spera că, prin această scrisoare, tatăl său îi va înțelege în cele din urmă suferințele și se va oferi să îi fie mediator. Dar mama lui nu a arătat scrisoarea și nu a încercat niciodată să discute cu fiul ei despre conținutul acesteia. Fără sprijinul unui Martor Conștient, Kafka nu putea să se confrunte cu tatăl său. Teama de pedeapsa iminentă era mult prea mare. Să ne gândim la nuvela *Verdictul* care descrie această teamă. Din păcate, Kafka nu a avut pe nimeni care să îl ajute să trimită această scrisoare în ciuda angoasei sale.

Poate că asta ar fi fost salvarea lui. Nu a îndrăznit să facă singur acest pas, în schimb s-a îmbolnăvit de tuberculoză și a murit la puțin după patruzeci de ani.

În mod similar trebuie observat acest fenomen la Nietzsche, a cărui dramă am descris-o în *Der gemiedene Schlüsse* și în *Abbruch der Schweigemauer*. Înțeleg marea operă a lui Nietzsche ca pe un strigăt după eliberarea de minciună, de exploatare, de ipocrizie și de propria adaptare, dar nimeni, nici măcar el însuși, n-a putut să realizeze cât de mult a suferit din pricina acestor lucruri când era copil. Însă trupul său a simțit această povară neîntrerupt. Deja din adolescență a trebuit să se lupte cu reumatismul, care, ca și intensele cefalalgii, trebuie neîndoielnic puse pe seama reprimării emoțiilor intense. Suferea de nenumărate alte boli, se pare că în jur de o sută, în timpul unui an școlar. Că suferința era cauzată de morala mincinoasă, care făcea parte din viața sa de zi cu zi, n-a putut observa nimeni, cu toate că toți trăiau în același mediu ca și el. Dar trupul său a simțit minciuna mai clar decât ceilalți. Dacă l-ar fi ajutat cineva pe Nietzsche să-și cunoască propriul trup, acesta n-ar mai fi trebuit să își „piardă rațiunea", rămânând orb la propriul adevăr până la sfârșitul vieții sale.

I.2
Lupta pentru libertate în drame și strigătul ignorat al propriului trup: Friedrich von Schiller

Și azi se spune adesea că un copil bătut nu va suferi vătămări din această cauză și mulți oameni consideră că propria viață ar fi dovada acestei aserțiuni. Ei pot crede acest lucru câtă vreme legătura dintre bolile lor la vârsta maturității și bătaia din copilărie rămâne ascunsă. Prin exemplul lui Friedrich von Schiller se poate arăta cât de bine funcționează această tăinuire, dusă mai departe fără critici de-a lungul vremii.

Friedrich von Schiller și-a petrecut primii trei ani din viață, hotărâtori, singur cu mama sa iubitoare, dezvoltându-și astfel imensul său talent. Abia în al patrulea an de viață, despoticul său tată s-a întors dintr-un lung război. Friedrich Burschell, biograful lui Schiller, l-a descris pe tatăl acestuia drept un bărbat sever, nerăbdător, cu un temperament violent, „de o încăpățânare limitată". Pentru el, educația avea ca scop curmarea manifestărilor spontane, creative ale exuberantului său fiu. Cu toate acestea, Schiller a dat dovadă de înalte performanțe la școală, datorate inteligenței și originalității sale pe care și le-a dezvoltat în primii ani de viață, în siguranța afectivă oferită de către mama sa. Dar la vârsta de treisprezece ani tânărul a intrat la Academia Militară și a suferit nespus din cauza instrucției cazone specifice acestui regim.

Suferea de numeroase boli, ca mai târziu tânărul Nietzsche; abia de se putea concentra, zăcea câteodată săptămâni la rând în infirmerie și, în cele din urmă, a fost unul dintre elevii cei mai slabi la învățătură. Performanțele reduse se explică prin bolile sale; în mod evident nimănui nu i-a trecut prin cap faptul că disciplina inumană, absurdă din internat, unde a trebuit să rămână opt ani, i-au epuizat total corpul și energia psihică. Pentru necesitățile sale nu a găsit altă limbă decât bolile, limba mută a trupului, neînțeleasă de nimeni timp de secole.

Friedrich Burschell scria următoarele despre această școală:

„Aici s-a descărcat patosul debordant al unui om tânăr, însetat de libertate, care trebuie să se fi simțit în anii săi cei mai sensibili ca un prizonier, pentru că porțile instituției se deschideau numai pentru plimbarea obligatorie, pe care elevii trebuiau s-o efectueze sub supraveghere militară. Schiller nu a avut nicio zi liberă în acești opt ani, ci doar ocazional câteva ore libere. Vacanțele nu erau cunoscute pe atunci, nu se dădea concediu. Întregul program al zilei era reglat milităreste. În marile dormitoare se dădea trezirea vara la cinci, iar iarna la șase. Subofițerii supravegheau făcutul paturilor și îmbrăcatul. Apoi cadeții mărșăluiau către sala de manevre pentru apelul de dimineață, de acolo în sala de mese pentru micul dejun care consta din pâine și supă de făină. Totul se făcea la comandă. Împreunarea mâinilor pentru rugăciune, statul jos și plecarea în marș. De la ora șapte până la ora douăsprezece se făceau cursuri. Apoi venea o jumătate de oră care îi aducea elevului Schiller cele mai multe admonestări și reputația de porc: ora de curățenie, numită *propreté*. Acum era îmbrăcată uniforma de paradă, haina albastră ca oțelul cu petlițe negre, vesta albă și pantalonii, manșetele, cizmele și sabia, tricornul cu galoane și panaș. Pentru că ducele nu suferea părul roșu, Schiller trebuia să și-l pudreze. Pe lângă acestea purta ca toți ceilalți o coadă lungă, artificială și pe tâmple două moațe lipite cu ipsos. Astfel gătiți, elevii mărșăluiau la apelul de prânz și în sala de

mese. După-masă se ordona plimbarea și instrucția, apoi cursuri de la două până la șase, după aceea iarăși *propreté*. Restul zilei era dedicat studiului individual prescris cu exactitate. Imediat după masa de seară se mergea la culcare. În cămașa de forță a aceluiași veșnic regulament, tânărul Schiller a rămas încorsetat până la vârsta de douăzeci și unu de ani" (Burschell, 1958, p. 25).

Schiller a suferit mereu de crampe dureroase la diferite organe; la patruzeci de ani au urmat bolile grave însoțite de deliruri ce-l țineau permanent sub amenințarea morții, pe care i-au și provocat-o în cele din urmă, la vârsta de patruzeci și șase de ani.

Pentru mine este absolut sigur că aceste crampe grave trebuie puse pe seama deselor pedepse corporale din copilărie și a disciplinei crunte din anii tinereții. Captivitatea a început de fapt deja dinainte de școala militară, alături de tatăl său, care a luptat sistematic împotriva sentimentelor de bucurie ale copilului, dar și ale sale, numind acest lucru autodisciplină. Astfel, copiilor li se impunea, de exemplu, să înceteze imediat să mănânce și să părăsească masa dacă simțeau plăcere. Același lucru îl făcea și tatăl. Se poate ca această formă bizară de reprimare a oricărei plăceri a vieții să fi fost o excepție, dar sistemul școlii militare era foarte răspândit pe atunci și era considerat drept educație strictă prusacă, ale cărei consecințe însă abia se bănuiau. Atmosfera acestei școli amintește de anumite descrieri ale lagărelor naziste. Fără îndoială acolo sadismul organizat de stat era încă mai perfid și mai crud decât în academiile militare, totuși el își are rădăcinile în sistemul educațional din secolele trecute (vezi Miller, 1980). Atât comandanții, cât și executanții cruzimilor planificate au cunoscut când erau copii, pe propriul trup, bătaia și nenumărate alte metode de umilire și le-au învățat atât de bine, încât le-au putut aplica mai târziu în aceeași formă, fără sentimente de vină și frământări, pe cei care se supuneau puterii lor, precum copiii sau deținuții. Schiller nu s-a răzbunat pe alții pentru teroarea îndurată cândva. Dar trupul său a suferit o viață întreagă ca urmare a brutalității pe care a trebuit s-o suporte în copilărie.

Firește că Schiller nu era un caz special. Milioane de bărbați au trecut, copii fiind, prin asemenea școli și au trebuit să învețe să se supună în tăcere puterii autorității, dacă nu doreau să fie aspru pedepsiți sau chiar uciși. Aceste experiențe au contribuit la faptul că ei au ținut la mare cinste a cincea poruncă și și-au inculcat cu strășnicie copiii să nu pună niciodată la îndoială această autoritate. Nu-i de mirare că și astăzi copiii strănepoților încă mai sunt de părere că bătaia le-a făcut bine.

Desigur, Schiller reprezintă o excepție în această privință, deoarece în întreaga sa operă, de la *Hoții* până la *Whilhelm Tell*, a luptat necontenit împotriva exercitării forței oarbe a autorității și prin talentul său extraordinar a lăsat să încolțească în mulți oameni speranța că această luptă va putea fi câștigată într-o bună zi. Dar niciodată în opera sa Schiller nu a lăsat să se vadă faptul că revolta sa împotriva absurdelor cerințe ale autorității s-a hrănit din experiențele cele mai timpurii ale propriului trup. Suferințele provocate de exercitarea de neînțeles și înfricoșătoare a puterii tatălui său l-au făcut să scrie, dar nu putea recunoaște această motivație. El nu voia decât să scrie o operă frumoasă și mare. El voia să spună adevărul prin intermediul personajelor istorice și asta i-a reușit foarte bine. Numai adevărul întreg despre suferințele provocate de tatăl său a rămas sub tăcere și i-a rămas ascuns chiar și lui până în clipa morții înainte de vreme. A rămas un secret pentru el și pentru societatea care l-a admirat secole la rând și l-a luat ca model, pentru că a luptat în operele lui pentru libertate și adevăr. Dar numai pentru adevărul acceptat de societate. Cât de înspăimântat ar fi fost îndrăznețul Friedrich von Schiller dacă i-ar fi spus cineva: „Nu trebuie să-ți cinstești tatăl. Nu trebuie nici să-i iubești, nici să-i cinstești pe oamenii care ți-au făcut rău, chiar dacă sunt părinții tăi. Plătești cu cele mai îngrozitoare chinuri ale trupului tău pentru cinstirea și idolatrizarea lor. Ai posibilitatea să te eliberezi, dacă nu mai respecți cea de-a cincea poruncă." Ce-ar fi răspuns Schiller la asta?

I.3
Trădarea propriilor amintiri: Virginia Woolf

Acum mai bine de două decenii, făceam referire în *Du sollst nicht merken* la istoria Virginiei Woolf, care, ca și sora ei, Vanessa, a fost abuzată sexual când era copil de către cei doi frați vitregi. După informațiile Louisei DeSalvo (1990), în jurnalele sale, care cuprind douăzeci și patru de volume, ea se întoarce întotdeauna la vremurile acelea îngrozitoare în care nu îndrăznea să destăinuiască părinților situația în care se afla, pentru că nu putea aștepta de la ei niciun sprijin. A suferit toată viața de depresii și a avut totuși puterea să lucreze la operele sale literare cu speranța că va putea în acest fel să se exprime și își va învinge în cele din urmă îngrozitoarele traume ale copilăriei. Dar în anul 1941 a învins depresia și Virginia Woolf s-a sinucis înecându-se.

Pe vremea când îi descriam destinul în *Du sollst nicht merken,* îmi lipsea o informație importantă, pe care am obținut-o abia mulți ani mai târziu. În studiul său, Louisa DeSalvo povestește cum Virginia Woolf, după ce a citit operele lui Freud, a început să se îndoiască de autenticitatea amintirilor sale pe care le notase în schițele autobiografice, deși putea să afle de la Vanessa adevărul, pentru că și ea fusese abuzată de frații vitregi. DeSalvo scrie că începând de atunci Virginia s-a străduit, în conformitate cu teoria lui

Freud, să nu mai considere comportamentul uman drept urmarea logică a evenimentelor din copilărie, ci rezultat al instinctelor, al fanteziilor și reprezentare a dorințelor. Scrierile lui Freud au aruncat-o pe Virginia Woolf într-o confuzie totală: pe de o parte știa exact ce se întâmplase, pe de altă parte își dorea, ca aproape toate victimele agresiunilor sexuale, să nu fi fost adevărat. În cele din urmă, ea a acceptat de bunăvoie teoriile freudiene, sacrificându-și memoria pentru această negare. A început să-și idealizeze părinții, să-și descrie întreaga familie într-o lumină pozitivă așa cum n-o mai făcuse înainte. După ce i-a dat dreptate lui Freud, ea a devenit nesigură, confuză și se considera nebună. DeSalvo spune:

> „Cred cu tărie că astfel hotărârea ei de a se sinucide a devenit mai puternică și această presupunere poate fi dovedită... După părerea mea, prin Freud, Virginia a pierdut fundamentul relației cauză–efect pe care a încercat să o elaboreze și s-a văzut silită să-și contrazică propriile explicații pentru depresiile și stările sale mintale. A pornit de la faptul că era posibil ca starea ei să fie atribuită experiențelor incestuoase din copilărie. Dar l-a urmat pe Freud și a trebuit să ia alte ipoteze în considerare: anume că amintirile îi erau deformate, dacă nu chiar false, că erau mai degrabă o proiecție a dorințelor ei decât o trăire reală, că întâmplarea era produsul propriei imaginații" (DeSalvo, 1995, p. 132).

Poate că s-ar fi putut evita sinuciderea dacă Virginia Woolf ar fi avut un Martor Conștient cu care să poată împărtăși sentimentele stârnite de cruzimea suferită atât de timpuriu. Dar nu era nimeni în preajmă și ea l-a considerat pe Freud expert. Dat fiind că se înșela, scrierile i-au devenit nesigure, iar acum se îndoia mai degrabă de sine însăși decât de marea figură paternă Sigmund Freud, care reprezenta criteriul valorii societății de atunci.

Din păcate, de atunci încoace lucrurile nu s-au schimbat prea mult. În anul 1987, jurnalistul Nikolaus Frank a cunoscut indignarea pe care a provocat-o afirmația sa într-un interviu pentru *Stern*,

și anume că nu poate ierta cruzimile tatălui său. În vremea celui de-al Doilea Război Mondial, tatăl său a fost *gauleiter* în Cracovia și a lăsat mulți oameni să sufere imens. Totuși, de la fiu întreaga societate aștepta toleranță față de acest monstru. Lui Nikolaus Frank i s-a scris că lucrul cel mai rău pe care tatăl său l-a făcut a fost să producă un asemenea fiu.

I.4
Ura de sine și dragostea neîmplinită: Arthur Rimbaud

Arthur Rimbaud s-a născut în anul 1854 și a murit de cancer în 1891, la vârsta de treizeci și șapte de ani, la câteva luni după ce i-a fost amputat piciorul drept. Yves Bonnefoy relatează despre mama lui Rimbaud că ar fi fost severă și brutală, asupra acestui fapt toate sursele fiind de acord:

> „Mama lui Rimbaud era o ființă plină de ambiție, mândră, îndârjită în încăpățânare, ură ascunsă și uscăciune. Un exemplu de energie pură, izvorând dintr-o religiozitate bigotă; din uluitoarele scrisori pe care le scria în jurul anului 1900, rezultă că era pasionată de distrugere, de moarte. Nu s-ar putea să nu amintim aici de entuziasmul ei pentru tot ce avea de-a face cu cimitirul. La vârsta de șaptezeci și cinci de ani s-a lăsat coborâtă de gropari în cavoul în care, mai târziu, a fost înmormântată între copilul mort Vitali și Arthur, pentru a savura în acest fel anticiparea nopții" (Bonnefoy, 2004, p. 18).

Cum trebuie să fi fost pentru un copil inteligent și sensibil să crească lângă o asemenea mamă? Răspunsul se află în poezia lui Rimbaud. Biograful scrie:

„Ea a încercat prin toate mijloacele să oprească și să întrerupă această dezvoltare ireversibilă. Cel puțin orice dorință de independență, orice intuire a libertății trebuiau înăbușite din față. Pentru tânărul care se simțea ca un orfan, relația cu mama lui s-a transformat în ură și vasalitate. Pentru faptul că nu a avut parte de iubire, Rimbaud a conchis că el însuși ar fi de vină. S-a răzvrătit cu furie, cu toată forța nevinovăției sale, împotriva judecătorului său" *(ibid.).*

Mama își ține copiii sub controlul ei total și numește acest lucru dragoste maternă. Băiatul ei pe deplin deșteptat din această stare înțelege minciuna, observă că neostoita grijă față de mărunțișuri nu are nimic de-a face cu dragostea adevărată, dar nu poate admite pe de-a întregul această observație pentru că are neapărat nevoie de iubire, copil fiind, cel puțin de iluzia iubirii. Nu are voie să își urască mama care, aparent, se ocupă atât de mult de el. Astfel el își direcționează ura față de sine însuși în convingerea inconștientă că merită minciuna și răceala. Îl chinuiește dezgustul pe care îl proiectează asupra orașului de provincie, asupra falsei morale, așa cum o făcea și Nietzsche, și asupra lui însuși. Toată viața încearcă să scape de aceste sentimente cu ajutorul alcoolului, hașișului, absintului, opiumului și chiar cu ajutorul călătoriilor prelungite. Ca adolescent fuge de două ori de acasă, dar de fiecare dată este adus înapoi.

În poezia lui se oglindește ura de sine, dar și căutarea iubirii care i-a fost refuzată în totalitate la începutul vieții. Mai târziu, la școală, are norocul să întâlnească un profesor iubitor, care devine chiar din anii hotărâtori ai pubertății prietenul sincer, însoțitorul și protectorul său. Această încredere îi dă posibilitatea să scrie și să își urmeze gândirea filozofică. Totuși, copilăria îl gâtuie în continuare. Încearcă să își rezolve disperarea provenită din negăsirea iubirii în observarea filozofică a naturii adevăratei iubiri. Dar rămâne la nivelul abstract pentru că, în ciuda refuzului intelectual al moralei, el rămâne în continuare din punct de vedere emoțional credincios ei servitor. Îi poate fi silă de sine, dar nu de mama sa,

nu poate auzi mesajele dureroase ale amintirilor din copilărie fără să-și distrugă speranțele ce l-au ajutat, copil fiind, să supraviețuiască. Rimbaud scrie iar și iar că nu poate avea încredere decât în sine însuși. Ce putea să învețe tânărul lângă o mamă care i-a oferit în loc de dragoste adevărată, numai tulburările și fățărnicia ei? Întreaga viață a fost o încercare grandioasă de a se salva cu toate mijloacele pe care le avea la dispoziție de distrugerea provocată de mama sa.

Tinerii cărora în copilărie li s-au întâmplat aceleași lucruri ca lui Rimbaud sunt fascinați de poezia lui probabil tocmai din acest motiv, că în ea își pot simți vag propria istorie.

După cum se știe, Rimbaud a fost prieten cu Paul Verlaine. Dorul său după iubire și comunicare adevărate pare la început să se împlinească în această prietenie, dar neîncrederea provenind din copilărie, care intervine în intimitatea cu cel iubit, ca și trecutul lui Verlaine nu au lăsat acest sentiment să trăiască. Evadarea în droguri i-a împiedicat pe amândoi să trăiască sinceritatea pe care o căutau. S-au rănit reciproc de multe ori; Verlaine a acționat în cele din urmă tot atât de distructiv ca mama lui Rimbaud și chiar l-a împușcat pe acesta de două ori, beat fiind. Din cauza asta a stat doi ani la închisoare.

Ca să salveze adevărata „dragoste de sine", de care nu a avut parte în copilărie, Rimbaud a căutat dragostea în caritate, în înțelegere, în compasiunea pentru ceilalți. A vrut să le dea altora ceea ce nu primise el însuși. A vrut să-și înțeleagă prietenul, să-l ajute să se înțeleagă pe sine, dar emoțiile refulate ale copilăriei i-au stricat întotdeauna planurile. Nu a găsit izbăvirea în dragostea creștină față de semeni pentru că percepția sa de necorupt nu i-a permis autoamăgirea. Astfel încât viața i-a fost o căutare continuă a propriului adevăr, care i-a rămas ascuns, pentru că a învățat de foarte devreme să se urască pe sine pentru ce i-a făcut mama sa. Și-a trăit viața ca un monstru, homosexualitatea ca pe un viciu, disperarea ca pe un păcat, dar nu și-a permis să-și îndrepte mânia justificată, fără de sfârșit, tocmai către propria origine, către femeia care l-a

ținut cât de mult a putut în temnița ei. O viață întreagă a vrut să se elibereze din această temniță cu ajutorul consumului de droguri, al călătoriilor, al iluziilor și, înainte de toate, al poeziei, dar la toate aceste încercări disperate de a deschide ușile eliberării, una, cea mai importantă, a rămas închisă: ușa realității emoționale a copilăriei sale, a sentimentelor copilului, care a trebuit să crească fără un tată protector, cu o femeie grav tulburată și rea.

Biografia lui Rimbaud exemplifică, așadar, cum trupul trebuie să își caute o viață întreagă hrana adevărată ce i-a lipsit de atât de timpuriu. Rimbaud era mânat să își potolească o lipsă, o foame ce nu mai putea fi potolită. Consumul de droguri, numeroasele sale călătorii, prietenia cu Verlaine se lasă înțelese nu numai ca o fugă de mamă, ci și ca o căutare a hranei pe care ea i-a refuzat-o. Pentru că această realitate interioară trebuia să rămână inconștientă, viața lui Rimbaud a fost marcată de repetarea obligatorie. După fiecare evadare nereușită s-a întors la mamă; chiar după despărțirea de Verlaine și la sfârșitul vieții, după ce deja își sacrificase creativitatea, renunțase la scris de ani de zile, i-a satisfăcut indirect pretențiile mamei sale, devenind om de afaceri. Ultima perioadă, chiar înainte de moarte, Rimbaud și-a petrecut-o în spitalul din Marsilia, dar mai întâi a stat la mama și sora lui în Roche, unde s-a lăsat îngrijit de ele. Căutarea iubirii materne a luat sfârșit în temnița copilăriei.

I.5
Copilul întemnițat și nevoia de negare a durerii: Yukio Mishima

Yukio Mishima, celebrul poet japonez care și-a făcut harachiri în anul 1970, la vârsta de patruzeci și cinci de ani, a fost numit adesea monstru pentru că manifesta o înclinație pentru morbid, pervers. Fanteziile sale se refereau la moarte, la lumea întunecată, la violența sexuală. Pe de altă parte, poeziile sale dovedesc o sensibilitate ieșită din comun, care trebuie să fi avut foarte mult de suferit sub presiunea experiențelor sale tragice din copilărie.

Mishima a fost primul copil al părinților săi, care, așa cum se obișnuia pe atunci în Japonia, la nașterea lui, în anul 1925, trăiau ca proaspăt căsătoriți în casa bunicilor scriitorului. Aproape de la început a fost luat în cameră de bunica lui, pe atunci în vârstă de cincizeci de ani, pătuțul lui aflându-se lângă patul ei, și a trăit acolo ani de zile, total rupt de lume, pradă exclusiv nevoilor ei. Bunica suferea de depresii grave și a înspăimântat copilul cu obișnuitele ei accese de isterie. Ea își disprețuia soțul și chiar fiul, pe tatăl lui Mishima, dar în felul ei își diviniza nepotul, care nu trebuia să asculte decât de ea. Poetul își amintește în însemnările sale autobiografice că în această cameră pe care o împărțea cu bunica lui atmosfera era sufocantă și mirosea urât, dar nu povestește nimic despre sentimentele lui de furie și revoltă față de situația în care

se afla, pentru că era singura normalitate pe care o cunoștea. La patru ani, a făcut o boală gravă diagnosticată ca autointoxicație și care mai târziu s-a dovedit cronică. La șase ani, când s-a dus la școală, a cunoscut pentru prima oară alți copii, dar între ei se simțea totuși ciudat și străin. Firește, a avut dificultăți în relațiile cu alți elevi, care erau liberi din punct de vedere emoțional și aveau alte experiențe de familie. La nouă ani, părinții s-au mutat în propria locuință, dar nu și-au luat și copilul cu ei. În această perioadă a început să scrie poezii, iar bunica l-a sprijinit foarte mult în acest sens. La vârsta de doisprezece ani, când s-a dus la părinți, mama sa era mândră de ceea ce scrisese el, dar tatăl i-a distrus manuscrisele și așa a fost Mishima silit să scrie pe ascuns. Acasă n-a găsit nici înțelegere, nici acceptare. Bunica a vrut să facă din el o fetiță, iar tatăl, cu ajutorul bătăilor, un băiețel. Astfel se ducea adesea la bunica lui, care devenise pentru el un refugiu în fața maltratării din partea tatălui său, cu atât mai mult cu cât acum, la doisprezece ani, îl lua cu ea și la teatru. Acest lucru i-a deschis porțile spre o nouă lume: cea a sentimentelor.

Înțeleg sinuciderea lui Mishima ca pe o exprimare a neputinței lui de a-și trăi sentimentele din fragedă copilărie, acelea de respingere, de mânie, de revoltă față de comportamentul bunicii sale, pe care n-a avut voie niciodată să le exprime, pentru că, în ciuda acestora, îi era recunoscător. Bunica trebuie să i se fi părut copilului, în singurătatea sa și în comparație cu comportamentul tatălui, drept salvatoarea lui. Sentimentele sale adevărate au rămas în temnița relației sale cu această femeie, care de la început a exploatat copilul pentru nevoile sale, probabil și de natură sexuală. În mod obișnuit, biografii nu vorbesc despre asta. Până în ultima clipă, până la moarte, nici Mishima nu a vorbit despre acest lucru, nu a recunoscut niciodată propriul adevăr.

S-au găsit nenumărate motive pentru sinuciderea lui. Totuși, motivul cel mai aproape de adevăr a fost rareori amintit, pentru că, de fapt, este absolut normal să datorezi recunoștință părinților, bunicilor și persoanelor care le țin locul acestora, chiar dacă

ai fost chinuit de ele. Acest lucru ține de morala noastră conform căreia adevăratele noastre sentimente și nevoile noastre autentice trebuie îngropate. Bolile grave, morțile timpurii și sinuciderile sunt urmările logice ale supunerii în fața unei astfel de legi, pe care o numim morală și care, în principiu, oriunde pe această lume amenință să sufoce adevărata viață, câtă vreme conștiința tolerează aceste legi și le acordă o mai mare importanță decât vieții înseși. Pentru că trupul nu ține seama de aceasta, el vorbește în limbajul bolilor, care arareori este înțeles, câtă vreme nu va fi înțeleasă negarea adevăratelor sentimente din copilărie.

Anumite porunci ale decalogului își pot revendica și astăzi valabilitatea. Dar cea de-a cincea poruncă se află în contradicție cu legile psihologiei. Ar trebui neapărat recunoscut faptul că „iubirea" silită poate cauza mari daune. Oamenii care au fost iubiți când erau copii își vor iubi părinții fără ca pentru asta să trebuiască să respecte cea de-a cincea poruncă. Iar respectarea unei porunci nu va putea naște niciodată iubire.

I.6
Sufocat de dragostea maternă: Marcel Proust

Cine și-a acordat o dată în viață timpul și a avut răgaz să se cufunde în lumea lui Marcel Proust știe ce bogăție de sentimente, senzații, imagini și observații poate oferi cititorului acest autor. Pentru a scrie astfel trebuie ca el însuși să fi trăit toată această bogăție de vreme ce a lucrat ani la rând la opera sa. De ce nu i-au dat aceste trăiri putere de viață? De ce a murit la două luni după terminarea cărții? Și de ce asfixiat? „Pentru că suferea de astm și în cele din urmă a făcut pneumonie", ar fi răspunsul uzual. Dar de ce a suferit de astm? Prima criză gravă a avut-o la numai nouăsprezece ani. Ce i-a provocat această boală? Nu era un copil iubit de mama sa? Nu a putut simți iubirea ei sau s-a luptat prea mult cu îndoiala? Fapt este că a putut descrie lumea observațiilor, sentimentelor și gândurilor lui abia după ce i-a murit mama. Câteodată simțea că a vorbi despre toate acestea cu mama lui ar fi o insolență la adresa ei; de aceea n-a putut să i se dezvăluie niciodată. Nu așa cum era el cu adevărat, cum gândea și cum simțea. Asta reiese foarte clar din scrisorile sale către mama sa, din care voi cita în cele ce urmează. Ea îl „iubea" în felul ei. Se îngrijea foarte mult de el, dar voia să decidă pentru fiul ei în cele mai mici amănunte, să-i dicteze relațiile, să-i permită sau să-i interzică orice și la vârsta de optsprezece ani; voia ca el să fie așa cum și-l dorea, dependent și docil. El încerca să se apere, dar se scuza

pentru asta cu teamă și îndoială, atât de mult se temea să-i piardă dăruirea. I-a căutat, ce-i drept, dragostea toată viața, dar a trebuit să se apere de controlul ei permanent și de pretențiile ei de-a avea putere asupra lui, retrăgându-se în sine.

Astmul lui Proust a exprimat această nevoie. Inspira prea mult aer („iubire") și nu avea voie să expire aerul de prisos (control), să se răzvrătească împotriva a ceea ce primea de la ea. Opera sa n-a putut decât să-l ajute să se exprime în cele din urmă și să ofere o mare bogăție altora. Dar el a suferit ani la rând chinuri fizice pentru că nu avea voie să-și conștientizeze integral suferința față de mama care îl controla și îi pretindea prea mult. În mod cert a trebuit să-și menajeze mama interiorizată până la final, până la moartea lui, crezând în același timp că și el însuși trebuie să se ascundă de adevăr. Trupul său n-a putut accepta acest compromis. Corpul său cunoștea adevărul, probabil chiar de la nașterea lui Marcel. Pentru el, pentru trup, manipularea și grija n-au fost niciodată expresia iubirii adevărate, ci un semn de teamă. Era teama unei fiice mai degrabă convenționale, supuse și burgheze, de creativitatea ieșită din comun a fiului ei. Jeannette Proust și-a propus ferm să-și joace bine rolul de soție a unui medic renumit și să fie prețuită de societatea a cărei apreciere era foarte importantă pentru ea. Originalitatea și vivacitatea lui Marcel le-a trăit ca pe-o amenințare pe care dorea s-o înlăture prin toate mijloacele din lume. Toate acestea n-au scăpat copilului care se trezise deja, fiind și o fire deosebit de sensibilă. Dar a trebuit să tacă foarte mult timp. Abia după moartea mamei a reușit să-și publice pătrunzătoarele observații și să reprezinte în mod critic, ca nimeni altul înainte, societatea burgheză a vremii sale. Propria mamă a fost scutită de această critică. Deși chiar ea fusese exemplul viu pentru aceasta.

La treizeci și patru de ani, imediat după moartea mamei sale, Proust îi scria prietenului său, contele Robert de Montesquiou:

> „Ea știe că sunt incapabil să trăiesc fără ea... De acum încolo viața mea și-a pierdut unicul scop, unica dulceață, unica iubire și unica mângâiere. Am pierdut acele lucruri a căror nesfârșită vigilență mi-a adus pace, iubire, unica mană a vieții mele... Sunt pătruns de toate durerile... Așa cum spunea infirmiera care a

îngrijit-o: Pentru ea am rămas întotdeauna de patru ani" (citat după Mauriac, 1953, p. 10).

În această descriere a iubirii pentru mama sa se oglindește tragica lui dependență și legătură față de ea, care nu-i dădea posibilitatea de eliberare și care nu-i lăsa nicio distanță și niciun pic de spațiu față de supravegherea continuă. Prin astm s-a exprimat această nevoie: „Inspir atât de mult aer și n-am voie să-l expir, tot ce îmi dă ea *trebuie* să fie bun pentru mine, chiar dacă mă sufocă."

O privire retrospectivă în istoria copilăriei lămurește originea acestei tragedii, explicând de ce a fost legat Proust prin toate firele și în atât de mare măsură de mama sa, fără a se putea elibera, deși, fără îndoială, a suferit din cauza ei.

Părinții lui Proust s-au căsătorit la 3 septembrie 1870, iar la 10 iulie 1871 s-a născut primul lor fiu, Marcel. Nașterea s-a petrecut într-o noapte foarte tulburată în Auteuil, unde populația se afla încă sub șocul invaziei prusace. Este ușor de imaginat că mama sa nu s-a putut elibera pe de-a-ntregul de nervozitatea ce domnea, ca să fie, în interiorul ei, exclusiv disponibilă și plină de iubire pentru copilul nou-născut. Este evident că trupul bebelușului a simțit neliniștea și îndoiala de a fi un copil nedorit. În această situație, cu siguranță, copilul ar fi avut nevoie mai mult decât de obicei să fie liniștit. O astfel de situație la naștere poate induce bebelușului frică de moarte, care îi poate provoca mari greutăți mai târziu, în copilărie. Așa s-a întâmplat și cu Marcel.

Întreaga sa copilărie n-a putut adormi fără sărutul de noapte bună al mamei, iar această necesitate a devenit cu atât mai profundă, cu cât era resimțită de părinți și de toți cei din jur ca o penibilă lipsă de maniere. Ca orice copil, Marcel voia neapărat să creadă în iubirea mamei lui, dar într-un fel părea să nu se desprindă de amintirea trupului său, care îi reamintea sentimentele amestecate ale mamei sale imediat după naștere. Sărutul de noapte bună ar fi trebuit să șteargă prima percepție fizică, dar îndoielile reapăreau chiar din seara următoare. Mai întâi, vizitele din salon, seară de seară, au putut trezi în copil sentimentul că mulți bărbați și femei din înalta burghezie înseamnă mai mult decât el pentru mama lui. Cât de mic era el în

comparație cu ei! Astfel stătea în pat și aștepta un semn de iubire așa cum și-l dorea. Ceea ce primea neîncetat, în loc de asta, de la mamă era grija pentru buna sa purtare, ascultare, pentru „normalitatea" sa.

Mai târziu, matur fiind, Marcel a pornit să cerceteze lumea care îi furase sentimentul dragostei materne. Mai întâi a făcut-o activ, ca dandy de salon, iar mai târziu, după ce mama sa a murit, în fantezia prin care a descris această lume cu o suferință surdă, cu precizie și sensibilitate. Este ca și când ar fi pornit într-o mare călătorie pentru a primi, în sfârșit, un răspuns la întrebarea: „Mamă, de ce sunt acești oameni mai interesanți decât mine? Nu le recunoști goliciunea, snobismul? De ce înseamnă atât de puțin pentru tine viața mea, dorul meu de tine, dragostea mea pentru tine? De ce-ți sunt incomod?"

Așa ar fi gândit copilul dacă și-ar fi putut trăi conștient emoțiile, dar Marcel a vrut să fie un băiat cuminte și să nu creeze probleme. Astfel, a intrat în lumea mamei sale și aceasta a început să-l fascineze; a putut s-o reprezinte liber în opera sa, așa cum poate orice artist, și a putut s-o critice nestingherit. Și toate acestea le-a săvârșit în pat. De aici a făcut călătoriile imaginare, ca și când patul său de suferință l-ar fi putut proteja de consecințele giganticei demascări, de o temută pedeapsă.

Un scriitor are posibilitatea să exprime prin personajele sale orice sentimente adevărate, pe care nu le-ar fi rostit niciodată în realitate față de părinții săi. În romanul său de tinerețe, cu o puternică tentă autobiografică, *Jean Santeuil*, care a apărut abia postum și pe care și Claude Mauriac l-a folosit în biografia scrisă de el drept izvor pentru anii de tinerețe ai autorului, Proust exprimă mult mai direct această nevoie a sa, dând de înțeles că percepuse respingerea părinților săi. El vorbește despre „mari prilejuri de nefericire... în natura acestui fiu, în starea sănătății lui, felul lui de a fi înclinat spre tristețe, de a fi risipitor, inerția lui, imposibilitatea lui de a-și găsi locul în viață" și despre „irosirea talentelor sale intelectuale" (Proust 2001, p. 1051). În același roman își arată revolta față de mamă, dar numai sub numele personajului său, Jean:

> „Atunci mânia sa asupra lui însuși spori încă mai mult decât aceea asupra părinților. Pentru că ei erau cauza fricii lui, a acestei

inactivități îngrozitoare, plânsului său cu hohote, migrenelor lui, insomniei lui, le-ar fi făcut ceva rău sau mai degrabă ar fi vrut, dacă ar fi putut, ca, în loc s-o întâmpine cu injurii, să-i spună mamei lui când ar fi intrat că renunță la orice muncă, că va dormi toate nopțile în altă parte, că îl consideră pe tatăl său un prost... și toate acestea doar pentru că simțea nevoia să biciuiască și să-i dea înapoi prin cuvinte ca niște lovituri ceva din răul pe care ea i l-a făcut. Dar aceste cuvinte, pe care nu le putea rosti, rămâneau ascunse în el și acționau ca o otravă care nu poate fi eliminată și care-i infecta toate mădularele; picioarele, mâinile îi tremurau și se crispau în gol căutând o pradă" *(ibid.,* p. 362).

După moartea mamei, n-a mai exprimat decât iubire. Unde a rămas, de fapt, viața adevărată cu îndoielile și sentimentele ei puternice? Totul a fost preschimbat în artă și această fugă de realitate a plătit-o cu astmul.

Într-o scrisoare din 9 martie 1903, Marcel îi scria mamei sale: „Dar eu nu am pretenții la bucurie. De mult am renunțat la ea" (Proust, 1953, p. 109). Iar în decembrie 1903: „Totuși, cel puțin invoc noaptea cu un plan de viață după voia ta..."; în continuare, în aceeași scrisoare: „Mai bine să am crize și să îți fiu pe plac, decât să nu le am și să nu-ți fiu pe plac" *(ibid.,* pp. 122–123). Foarte grăitor pentru conflictul dintre trup și morală este citatul dintr-o scrisoare a lui Proust de la începutul lui decembrie 1902:

„Adevărul este că tu, de îndată ce mă simt mai bine, distrugi totul, până îmi este iarăși rău, pentru că ceea ce îmi face mie bine te înfurie pe tine... Dar este trist că nu pot avea simultan afecțiune ta și sănătatea mea" *(ibid.,* p. 105).

Amintirea devenită celebră a lui Proust cu madlena înmuiată în ceai relatează, de fapt, unul dintre rarele momente fericite în care s-a simțit apărat lângă mama sa și în siguranță. Odată, când avea unsprezece ani, a venit înghețat și ud până la piele de la plimbare, a fost îmbrățișat de mama sa și a primit ceai fierbinte cu o madlenă. Fără reproșuri. Acest lucru a fost de-ajuns în mod cert

ca să-i îndepărteze copilului pentru o vreme spaima de moarte, care dormita în el probabil încă de la naștere și care se afla în legătură cu incertitudinea asupra faptului de a fi un copil dorit.

Prin desele sancționări disciplinare și critici din partea părinților săi, aceste spaime latente au fost permanent redeșteptate. Copilul treaz din el trebuie să fi gândit: „Mamă, îți sunt o povară, ai vrea să fiu altfel, asta îmi arăți atât de des și o spui mereu." Copil fiind, Marcel nu putea exprima asta în cuvinte, iar cauzele spaimelor lui au rămas tuturor ascunse. Zăcea singur în cameră, aștepta o dovadă de iubire de la mama lui și răspunsul la întrebarea de ce voia ea ca el să fie altfel decât era de fapt. Acest lucru îl durea. Suferința era, cu siguranță, prea mare pentru a putea fi simțită, cercetările și întrebările au fost exprimate în literatură și exilate în imperiul artei. Descifrarea enigmei propriei vieți i s-a refuzat lui Marcel Proust. Cred că „timpul pierdut" era viața sa netrăită.

Totuși, mama lui Proust nu era nici mai rea, nici mai bună decât mamele din vremea aceea și fără îndoială că s-a ocupat în felul ei ca fiului său să-i fie bine. Dar nu mă pot alătura corului de biografi care îi laudă excesiv calitățile materne, pentru că nu mă identific cu sistemul lor de valori. Unul dintre ei scrie, de exemplu, că mama lui Proust a fost un model al virtuții autosacrificiului. Probabil că așa este, că Proust a învățat de la mama lui să nu-și savureze propria bucurie, doar că eu nu consider această atitudine de viață nici demnă de laudă, nici drept virtute.

Ceea ce a cauzat grava boală fizică a fost obligarea la recunoștință totală și imposibilitatea de a opune rezistență controlului și constrângerii materne. Morala interiorizată l-a silit pe Marcel Proust să-și înăbușe revolta. Dacă ar fi putut vreodată să vorbească în nume propriu cu mama sa așa cum l-a pus să vorbească pe personajul Jean Santeuil, n-ar fi făcut astm, n-ar fi suferit de accese de sufocare, n-ar fi trebuit să-și petreacă jumătate de viață în pat și n-ar mai fi murit atât de devreme. Scrie atât de clar în scrisoarea sa către mamă că preferă să fie bolnav decât să-și asume riscul de a nu-i fi pe plac. Declarațiile de acest fel nu sunt rare nici astăzi, trebuie numai să nu fie uitate consecințele pe care le are această cecitate emoțională.

I.7
Marele maestru al disocierii sentimentelor: James Joyce

În Zürich, James Joyce a suferit cincisprezece operații oftalmologice. Ce nu dorea să vadă și să simtă? După moartea tatălui său, într-o scrisoare din 17 ianuarie 1932 către Harriet Shaw Weaver scria următoarele:

> „Tatăl meu avea o afecțiune extraordinar de mare pentru mine. Era cel mai nerod om pe care l-am cunoscut vreodată și totuși era de o șiretenie extraordinară. Până la ultima suflare s-a gândit la mine și a vorbit despre mine. Mie mi-a fost întotdeauna foarte drag, pentru că eu însumi sunt un păcătos și i-am iubit chiar și greșelile. Îi datorez sute de pagini și zeci de personaje din cărțile mele. Adesea m-am îndoit de râs la glumele sale seci (sau mai degrabă zemoase) și la expresia feței sale" (Joyce, 1966, p. 312).

În opoziție cu această reprezentare idealizată a tatălui, se află scrisoarea lui James Joyce către soția sa, datată 29 august 1904, după moartea mamei sale:

> „Cum ar putea să mă bucure gândul la casa părintească?... Mama mea a fost, după cum cred, ucisă lent de maltratarea la

care a supus-o tatăl meu, de anii de griji și de sinceritatea cinică a comportamentului meu. Când zăcea în sicriu și i-am văzut fața – o față cenușie și distrusă de cancer – am înțeles că văd fața unei victime și am blestemat sistemul care a făcut-o victimă [sistemul, nu tatăl idealizat! (n.a.)]. Am fost șaptesprezece în familie. Frații și surorile mele nu înseamnă nimic pentru mine. Numai un frate al meu este capabil să mă înțeleagă" *(ibid.,* p. 48).

Câtă suferință se ascunde în spatele acestor rânduri scrise cu realism de James Joyce, primul născut al unei mame a șaptesprezece copii și al unui tată bețiv violent? Această suferință nu este exprimată în opera lui Joyce, în schimb se descoperă un sistem de protecție prin sfidare. Farsele tatălui au fost admirate de fiul bătut adesea și au fost transformate în literatură de acesta la maturitate. Consider că marele succes al romanelor sale se datorează faptului că foarte mulți oameni prețuiesc în mod deosebit atât în literatură, cât și în viață tocmai această formă de protecție față de sentimente. M-am ocupat de acest fenomen în *Evas Erwachen,* cu prilejul discutării romanului autobiografic al lui Frank McCourt, *Angela's Ashes*.

Postfață la partea întâi

Pot fi înșirați nenumărați alți oameni a căror soartă a decurs în mod similar. Dar autorii amintiți aici sunt cunoscuți în toată lumea și astfel poate fi verificat adevărul spuselor mele cu ajutorul operelor și biografiilor lor. Acești scriitori au avut în comun faptul de a rămâne credincioși celei de-a cincea porunci, de a-și cinsti toată viața părinții care le-au produs o mare suferință. Și-au sacrificat pe altarul părinților propria nevoie de adevăr, devotament față de sine, de comunicare sinceră, de a înțelege și de-a fi înțeleși, toate acestea în speranța de a fi iubiți și de a nu mai fi respinși. Adevărul exprimat în operele lor era disociat. Asta i-a ținut, sub presiunea celei de-a cincea porunci, în temnița negării.

Această negare le-a provocat boli grave și moarte timpurie, ceea ce dovedește din nou că Moise a greșit fundamental când a transmis că cineva trăiește mai mult dacă își cinstește părinții. Cel puțin cazurile prezentate aici contrazic această amenințare.

Sigur că mulți oameni trăiesc mult și dacă își idealizează toată viața părinții de care au fost cândva maltratați. În orice caz nu știm cum s-au împăcat cu neadevărul lor. Cei mai mulți l-au dat inconștient mai departe generației următoare. Știm, dimpotrivă, că scriitorii numiți aici începuseră să aibă o idee despre propriul adevăr. Totuși, în izolarea lor și într-o societate care le-a ținut permanent partea părinților, nu și-au putut găsi curajul de a renunța la negarea lor.

Cât de puternic acționează presiunea societății poate oricine constata și singur. Dacă recunoaște cineva cruzimea mamei sale când este adult și vorbește deschis despre asta, va auzi din toate părțile, inclusiv la terapie: „Dar și ei i-a fost greu, a făcut asta și asta pentru tine. Nu trebuie s-o judeci așa, nu trebuie să vezi totul în alb și negru, nu trebuie s-o privești unilateral. Nu există părinți ideali" etc. Se creează impresia că toți cei care argumentează astfel își apără propria mamă, dar respectivul nu pe ea a atacat-o. El n-a vorbit decât despre mama lui. Această presiune a societății este mult mai puternică decât își imaginează cineva și de aceea sper ca prezentarea pe care am făcut-o aici scriitorilor să nu fie înțeleasă ca o condamnare, ca o critică a lipsei lor de curaj, ci ca o tragedie a oamenilor care și-au simțit clar adevărul, dar nu au putut să îl accepte în izolarea lor. Scriu această carte în speranța să reduc această izolare. Pentru că nu rareori la ședințele de terapie, în adultul de azi întâlnim singurătatea copilului de odinioară, pentru că și terapia se desfășoară sub dictonul celei de-a cincea porunci.

II

MORALA TRADIȚIONALĂ ÎN TERAPII ȘI CEEA CE ȘTIE TRUPUL

„Să n-ai amintiri din copilărie este ca și când ai fi condamnat să cari întotdeauna după tine un cufăr al cărui conținut nu îți este cunoscut. Și cu cât îmbătrânești, cu atât devine mai greu și cu atât ești mai nerăbdător să-l deschizi."

JUREK BECKER*

* Când de abia se născuse, Jurek Becker a fost în lagărele de la Ravenbrück și Sachenhausen, despre care nu păstrează nicio amintire. Toată viața l-a căutat pe copilul care, prin grija mamei sale, a supraviețuit cruzimii extreme din lagăr.

Introducere la partea a doua

Destinele scriitorilor descrise în prima parte țin de secolele trecute. Ce s-a schimbat de atunci? În fond, nu foarte multe în afară de faptul că astăzi unele dintre victimele de odinioară ale maltratărilor fizice sau „doar" psihice apelează la terapie pentru a se elibera de urmările celor mai timpurii traume. Dar ca și ei, și terapeuții lor evită adesea să privească întregul adevăr al copilăriei. De aceea, în prea puține cazuri se ajunge la eliberare. În orice caz poate interveni o ameliorare pe termen scurt a simptomelor, dacă pacientului i se dă posibilitatea trăirii propriilor emoții. Le poate simți, le poate exprima în prezența altcuiva, ceva ce n-ar fi avut voie niciodată mai înainte. Dar câtă vreme terapeutul însuși se află în slujba zeilor (figurile paterne) de orice fel, fie că se numesc Iahve, Allah, Iisus, Partidul Comunist, Freud, Jung etc., el nu îl poate ajuta pe pacient pe drumul spre autonomie. Adesea, morala celei de-a cincea porunci îi ține în continuare pe amândoi sub vraja sa, iar trupul pacientului plătește prețul pentru acest sacrificiu.

Dacă astăzi aș afirma că acest sacrificiu nu este necesar și că ne putem elibera de sub dictatul moralei și al celei de-a cincea porunci fără să trebuiască să fim pedepsiți pentru asta și fără a face rău altora, atunci s-ar putea să mi se reproșeze optimismul naiv. Deoarece cum aș putea să demonstrez unui om, care toată viața lui nu s-a abătut de la constrângerile ce i-au fost necesare cândva

ca să supraviețuiască și care nu mai e capabil să-și imagineze viața fără aceste constrângeri, că se poate elibera de ele? Dacă spun că am reușit, datorită descifrării istoriei mele, să ajung la această eliberare, trebuie să recunosc că eu nu sunt exemplul potrivit pentru că la mine a durat mai mult de patruzeci de ani până am ajuns acolo unde mă aflu azi. Dar cunosc oameni care au reușit în timp mult mai scurt să își dezgroape amintirile și, datorită descoperirii propriului adevăr, să-și părăsească ascunzătoarea autistă în care s-au refugiat mai înainte. La mine călătoria a durat atât de mult pentru că zeci de ani la rând a trebuit să străbat singură acest drum și abia spre sfârșit am cunoscut tipul de asistență de care aveam nevoie. Am întâlnit pe drumul meu oameni care încercau să-și cunoască istoria. Voiau să înțeleagă de ce trebuiau să se apere, de ce le-a fost frică și cum le-a fost influențată întreaga viață de aceste temeri și de traumele grave pe care le-au cunoscut de foarte devreme. Ca și mine, a trebuit ca ei să se ridice împotriva dictaturii moralei tradiționale, dar n-au mai fost singuri pe acest drum. Există deja cărți, există grupuri care le-au putut înlesni această eliberare. După confirmarea percepțiilor lor, au putut renunța la degringoladă și și-au putut permite să-și admită revolta și oroarea când s-au apropiat de adevărul propriu.

Henrik Ibsen vorbea odată despre stâlpii societății noastre și înțelegea prin aceștia persoanele care au puterea, care profită de ipocrizia societății. Sper că oamenii care și-au recunoscut istoria și s-au eliberat de minciunile impuse de morală vor face parte din stâlpii unei societăți viitoare conștiente. Fără conștiința faptului a ceea ce s-a întâmplat la începutul vieții noastre, întreaga mișcare culturală este o farsă în ochii mei. Scriitorii doresc să facă literatură de calitate, dar nu caută să recunoască sursele inconștiente ale creativității lor, ale dorului lor de exprimare și de comunicare. Cei mai mulți se tem să nu-și piardă prin asta abilitățile creative. O teamă similară găsesc la pictori, chiar și la aceia care (în opinia mea) reprezintă în mod foarte clar spaime inconștiente în picturile lor, ca de exemplu Francis Bacon, Hieronymus Bosch, Salvador

Dali și mulți alți suprarealiști. Prin picturile lor ei caută comunicarea, dar la un nivel care le protejează negarea trăirilor din copilărie. Și apoi o desemnează ca artă. Între tabuurile vieții culturale se numără și acela de a aduce în discuție biografia unui artist. Din punctul meu de vedere, tocmai această istorie inconștientă este aceea care îl conduce iar și iar la noi forme de exprimare (vezi Miller, 1998b). Dar ea trebuie să rămână ascunsă atât lui, cât și societății noastre, pentru că altfel durerile suferite de timpuriu ar fi dezvăluite și porunca „cinstește-ți părinții" n-ar mai fi respectată.

La această fugă de adevăr participă aproape toate instituțiile. Ele sunt conduse de oameni cărora, aproape în majoritate, le este deja frică de cuvântul copilărie. Această frică se poate întâlni peste tot, în cabinetele medicilor, psihoterapeuților, avocaților, în tribunale și nu în ultimul rând în mass-media.

Într-o librărie, o vânzătoare mi-a relatat de curând o emisiune de televiziune despre maltratarea copiilor. După spusele ei, erau prezentate cele mai grave cazuri de cruzime, inclusiv o mamă suferind de așa-numitul „sindrom Münchhausen". Ea era asistentă medicală și, în vizitele la medic, se pretindea foarte iubitoare și grijulie cu copiii săi, însă acasă le provoca intenționat boli cu ajutorul medicamentelor, boli de care copiii au și murit în cele din urmă. În prima fază mama nu a fost suspectată. Conlocutoarea mea din librărie era foarte revoltată că experții care participau la discuție nu au spus niciun cuvânt despre cum s-a putut ajunge la existența unei asemenea mame. Ca și când ăsta ar fi fost destinul de la Dumnezeu. „De ce nu au spus adevărul?" m-a întrebat femeia. „De ce nu au spus acești experți nimic, că această mamă a fost odinioară maltratată grav și ea a repetat prin purtarea ei ceea ce i se întâmplase deja?" I-am răspuns: „Experții ar fi spus dacă știau, dar cu siguranță nu au știut." „Asta nu se poate", a spus femeia, „dacă eu știu și nu sunt expert? Ajunge doar să citești câteva cărți. De când fac asta, relațiile cu copiii mei s-au schimbat foarte mult. Deci cum poate spune un expert că asemenea cazuri extreme de maltratare a copiilor sunt, din fericire, rare și că nu au cauze bine determinate?"

Această reacție a interlocutoarei mele m-a făcut să înțeleg că trebuie să mai scriu o carte. Chiar dacă probabil va dura foarte mult timp până când acest volum va fi considerat drept o ușurare pentru cei care îl vor citi. Dar nu am nicio îndoială că unii o vor confirma încă de pe acum prin experiența proprie.

Încercările mele de a transmite Vaticanului informații despre importanța copilăriei fragede mi-au arătat că este imposibil să trezești mila în bărbații și femeile care, la începutul vieții lor, au învățat să-și reprime atât de puternic sentimentele adevărate, naturale, încât, în mod cert, n-a mai rămas nici urmă de acestea în viața lor. Nu mai există nicio curiozitate pentru sentimentele altora. Oamenii care au fost masacrați psihic când erau copii par să trăiască numai în buncărul lor interior, în care nu au voie să se roage decât la Dumnezeu. Lui îi deleagă răspunderea lor și urmează cuminți preceptele bisericești ca nu cumva să fie pedepsiți pentru greșelile lor de Dumnezeul așa-zis iubitor.

Puțin după arestarea lui Saddam Hussein, s-au unit în toată lumea vocile compasiunii, stimulate de Vatican, față de tiranul lipsit de scrupule, atât de temut până atunci. Dar în opinia mea, în felul în care judecăm un tiran nu putem să pornim pur și simplu de la mila normală față de un om oarecare și să-i uităm faptele.

Saddam Hussein s-a născut la data de 28 aprilie 1937 și a crescut într-o familie de țărani în apropiere de Tikrit. Nu aveau pământ și trăiau în sărăcie. După informațiile biografilor Judith Miller și Laurie Mylroie (1990), tatăl biologic al lui Saddam Hussein a părăsit-o pe mama sa la scurt timp după nașterea copilului. Tatăl său vitreg, un păstor, l-a umilit permanent, numindu-l „fiu de târfă" sau „pui de cățea", l-a bătut fără milă și l-a chinuit în mod brutal. Pentru a putea exploata la maximum forța de muncă a copilului dependent, i-a interzis să meargă la școală până la vârsta de zece ani. Îl trezea în miezul nopții și-l punea să păzească oile. În acești ani de formare, orice copil își dezvoltă reprezentări despre lume și valorile vieții. În el cresc dorințe a căror împlinire și-o

imaginează. La Saddam, care era prizonierul tatălui său vitreg, această dorință nu putea fi decât: puterea nelimitată asupra altora. În creierul său s-a format probabil ideea că nu-și poate salva demnitatea furată decât dacă are asupra altora aceeași putere pe care a avut-o tatăl vitreg asupra lui. În copilăria sa nu au existat alte idealuri, alte modele: exista numai tatăl atotputernic și el, victima terorii. După acest model, adultul a organizat ulterior structura totalitară a țării sale. Trupul lui n-a cunoscut altceva în afară de violență.

Orice dictator își neagă suferințele copilăriei și încearcă să le uite cu ajutorul megalomaniei. Dar inconștientul unui om înregistrează întreaga istorie în celulele corpului și îl împinge într-o zi la confruntarea cu propriul adevăr. Faptul că, plătind miliarde, Saddam a căutat un adăpost în apropierea locului nașterii sale, unde nu l-a ajutat nimeni când era copil, într-o zonă foarte suspectă, în care nu putea fi apărat, oglindește lipsa de speranțe de a scăpa de copilărie și ilustrează foarte clar constrângerea repetării. Precum în copilărie, Saddam n-a avut nicio șansă.

Se poate demonstra faptul că, în cursul vieții, caracterul unui tiran nu se schimbă, câtă vreme nu i se opune niciun fel de rezistență. Pentru că rămâne neschimbat scopul lui propriu-zis, inconștient, ascuns în spatele tuturor activităților lui conștiente: să șteargă cu buretele umilințele cunoscute în copilărie și negate cu ajutorul puterii. Dar pentru că acest lucru nu se poate realiza niciodată, pentru că trecutul nu se poate șterge și nici nu poate fi învins câtă vreme subiectul își neagă suferințele de odinioară, cutezanța unui dictator este sortită eșecului prin constrângerea repetării. Noi și noi victime vor plăti prețul pentru aceasta.

Hitler a condus lumea întreagă prin comportamentul propriu, care era acela al tatălui lui față de el când era mic: nimicitor, neîndurător, arogant, lipsit de considerație, îngâmfat, pervers, egoist, mărginit și prost. Prin imitarea inconștientă a acestuia, Hitler i-a rămas credincios tatălui său. Din același motiv, dictatori ca Stalin, Mussolini, Ceaușescu, Idi Amin, Saddam Hussein și mulți, mulți

alții s-au purtat în mod similar. Biografia lui Saddam este cu siguranță un exemplu clasic de umilire extremă a copilului, pentru care mai târziu mii și mii au căzut victimă răzbunării lui și au plătit cu viața. Refuzul său de a învăța, în sfârșit, ceva din faptul acesta pare grotesc, dar este total explicabil.

Tiranul fără scrupule nutrește aceleași spaime refulate ale copilului bătut cândva, spaime pentru care nu a putut niciodată și nu poate nici acum să-l acuze pe tată; el rămâne devotat tatălui în ciuda chinurilor suferite. Orice tiran devine simbolul tatălui său, de care este legat prin toate firele, în speranța de a-l putea transforma cândva, cu ajutorul propriei cecități, într-un om iubitor.

Această speranță trebuie să-i fi îndemnat pe reprezentanții Bisericii catolice să arate milă pentru Hussein. Acum doi ani, am solicitat sprijinul câtorva cardinali când am prezentat la Vatican materialul despre daunele târzii provocate de metoda de educare a copiilor prin bătaie și i-am rugat să-i instruiască pe tinerii părinți în acest sens. Nu am reușit, după cum am spus, să trezesc vreunuia dintre cardinalii cărora le-am scris măcar o urmă de interes față de această problemă arzătoare, dar ignorată la nivel mondial. N-au dat nici cel mai mic semn de milă creștină. Dar astăzi arată indubitabil că sunt capabili de milă, însă, în mod semnificativ, nu pentru copiii maltratați, nici pentru victimele lui Saddam, ci pentru el însuși, pentru figura paternă lipsită de scrupule simbolizată prin despotul de temut.

Copiii bătuți, chinuiți, umiliți, pe care nu i-a ajutat niciun Martor Ajutător, dezvoltă de regulă mai târziu o mare toleranță pentru cruzimile figurilor paterne și, în mod evident, o indiferență surprinzătoare în ceea ce privește suferințele copiilor maltratați. Nu mai vor în niciun caz să știe că și ei au făcut parte odată dintre aceștia și indiferența îi protejează să vadă realitatea. Așa devin avocații răului, cu toate că sunt foarte convinși de intențiile lor umane. De mici au fost nevoiți să învețe să-și reprime și să-și ignore sentimentele adevărate; au fost nevoiți să învețe să se încreadă nu în aceste sentimente, ci numai în preceptele părinților,

profesorilor și autorităților clericale. Acum sarcinile lor de adulți nu le mai lasă timp pentru perceperea propriilor sentimente. Afară numai de cazul în care acestea se potrivesc sistemului de valori patriarhal în care trăiesc: așa se justifică și mila față de tată, chiar dacă acesta este distructiv și periculos. Cu cât mai mari sunt crimele unui tiran, cu atât mai mult se poate bizui în mod clar pe toleranța celorlalți, câtă vreme admiratorilor săi le rămâne închis ermetic accesul la suferințele din propria copilărie.

II.1
Firescul maltratării copiilor

De câțiva ani citesc relatările din forumurile *Ourchildhood* de pe internet și aflu adesea același lucru: cei mai mulți nou-veniți scriu că au citit deja multe pe forum și se îndoiesc că se află în locul potrivit pentru că, de fapt, ei nu au suferit maltratări și aici au cunoscut suferințe îngrozitoare. Se află aici pentru că au fost bătuți, desconsiderați sau umiliți în alt fel, dar n-au suferit niciodată atât de mult ca alți participanți care scriu pe forum. Dar cu timpul, acești oameni au început să relateze despre purtarea revoltătoare a părinților lor, ce poate fi numită fără rezerve maltratare și este percepută și de alții ca atare. Totuși, ei au nevoie de un anumit timp pentru a-și simți suferințele din copilărie și datorită empatiei participanților la forum pot să își admită încetul cu încetul sentimentele.

Acest fenomen se oglindește în atitudinea întregii omeniri față de maltratarea copiilor. În cel mai rău caz sunt desemnate drept greșeli neintenționate făcute de părinții care, având cele mai bune intenții, au fost suprasolicitați de procesul educativ. Dintr-o suflare, șomajul sau munca în exces sunt desemnate drept cauze pentru că tatăl ridică mâna asupra copilului, iar tensiunile din cuplu sunt prezentate ca explicații pentru că mama rupe umerașe pe spinarea copiilor ei. Asemenea explicații absurde sunt roadele moralei noastre, care ține mai degrabă partea adulților și este îndreptată

împotriva copiilor. Din această perspectivă nu pot fi percepute suferințele copiilor. Din observarea acestui lucru mi-a venit ideea cu forumurile în care oamenii pot să-și povestească suferințele și prin aceasta, sper eu, cu timpul va deveni limpede pentru toată lumea prin ce trebuie să treacă un copil mic când nu are sprijinul societății. Datorită acestor relatări se poate înțelege cum se ajunge la ura care poate duce atât de departe, încât copiii nevinovați de odinioară devin capabili la maturitate, de exemplu, să pună în faptă obsesiile unui nebun și să organizeze un imens holocaust, să-l accepte, să-l realizeze, să-l apere și apoi să-l uite.

Acum ca și mai înainte, publicul neglijează problema copiilor absolut normali care devin monștri, ce întâmplări din copilărie, ce maltratări și ce umiliri au contribuit la această transformare. Atât cei deveniți monștri, cât și cei care și-au îndreptat spre sine sentimentele de furie și mânie și s-au îmbolnăvit, își apără de orice reproș părinții care le-au aplicat cândva grave pedepse corporale. Ei nu știu cât i-au costat maltratările, nu știu cât au suferit din cauza asta și nici nu vor să știe. Ei spun că este binefacere și chiar cred că a fost spre binele lor.

Nici în ghidurile de autoterapie și nici în cuprinzătoarea literatură de specialitate despre asistența terapeutică nu i se ia partea copilului în mod explicit. Cititorul este sfătuit să iasă din rolul de victimă, să nu se plângă nimănui de viața sa distrusă, să fie credincios numai lui însuși pentru a se elibera de trecut și să rămână totuși în relații bune cu părinții săi. În aceste sfaturi recunosc contradicțiile din pedagogia neagră și din morala tradițională. Și văd aici pericolul de a-l lăsa pe copilul chinuit cândva, în degringoladă și în suprasolicitare morală, astfel încât în aceste condiții nu se va mai putea maturiza niciodată.

Pentru că maturizarea înseamnă să nu mai negăm adevărul, să simțim în noi suferințele refulate, să luăm la cunoștință la nivel mental istoria pe care trupul o cunoaște din punct de vedere emoțional, să o integrăm și să nu mai fie nevoie s-o reprimăm. Dacă ulterior contactul cu părinții poate fi păstrat sau nu, asta ține de circumstanțele date. Dar ceea ce trebuie făcut este renunțarea

la relația bolnăvicioasă cu părinții *interiorizați* din copilărie, pe care o numim dragoste fără să fie dragoste. Sentimentul acesta constă din diferite părți componente ca: recunoștință, milă, așteptări, negare, iluzii, supunere, spaimă și frică de pedeapsă.

M-am ocupat multă vreme de problema următoare: de ce anumiți oameni pot spune că au avut o terapie reușită, iar alții, în ciuda analizelor sau terapiilor de zeci de ani, rămân blocați în simptomele lor fără să se poată elibera de ele. În fiecare caz care a evoluat pozitiv, am constatat că oamenii s-au putut rupe din relația distructivă a copilului maltratat, în momentul în care au primit asistența care le-a dat posibilitatea să-și descopere istoria și să-și exprime revolta față de purtarea părinților. Ca adulți și-au putut organiza mai liber viața, fără să fie nevoie să își mai urască părinții. Dar nu așa li s-a întâmplat celor cărora li s-a cerut în terapiile lor să ierte și care credeau că iertarea poate duce efectiv la reușita terapiei. Acești oameni rămân prinși în postura copilului mic, care vrea să-și iubească părinții, dar care, în principiu, se lasă în continuare controlat o viață întreagă și distrus (sub formă de boală) de părinții pe care i-a interiorizat. O astfel de dependență *favorizează ura* care, chiar refulată, rămâne totuși activă și ne împinge la agresiuni față de cei nevinovați. Urâm numai câtă vreme ne simțim neputincioși.

Am primit sute de scrisori care îmi dovedesc afirmațiile. Îmi scrie, de exemplu, Paula, o femeie de douăzeci și șase de ani care suferă de alergii. În copilărie, la toate vizitele sale, unchiul ei o molesta sexual, atingându-i fără jenă sânii în prezența altor membri ai familiei. Totodată acest unchi era singurul care îi acorda atenție copilei și se ocupa de ea când venea în vizită. Nimeni nu a protejat-o, iar când s-a plâns, părinții i-au spus că nu ar trebui să îi permită unchiului să facă asta. Nu i-au luat apărarea, ci i-au pus copilei în spinare sarcina răspunderii. Unchiul a suferit de cancer, iar Paula nu a vrut să îl viziteze, pentru că era furioasă pe bătrân. Dar terapeutul ei era de părere că mai târziu îi va părea rău pentru acest refuz și că nu trebuia să își supere tocmai acum familia, acest lucru nu i-ar ajuta la nimic. Astfel Paula s-a dus și și-a reprimat adevăratele sentimente de

revoltă. Curând după moartea unchiului, amintirea acestor molestări a devenit cu totul altfel. Acum chiar simțea dragoste pentru răposatul unchi. Terapeutul era mulțumit de ea, iubirea o vindecase, zice-se, de ura și alergiile ei. Dar brusc s-a dezvoltat un astm puternic, suferea de dispnee și nu își putea înțelege absolut deloc această boală, pentru că se simțea curată, putuse să îl ierte pe unchi și să nu îi poarte ranchiună. De ce atunci această pedeapsă? Considera declanșarea bolii drept o pedeapsă pentru sentimentele ei anterioare de mânie și revoltă. Apoi a citit una dintre cărțile mele și mi-a scris. Astmul a dispărut de îndată ce a putut renunța la „dragostea" pentru unchi. Acesta este un exemplu de supunere, în loc de iubire.

O altă femeie era uimită că după câțiva ani de psihanaliză avea dureri de picioare, pentru care medicii nu găseau nicio cauză, astfel că întotdeauna s-a pus problema unei boli psihosomatice. La ședințele de psihanaliză ea a lucrat ani de zile la presupusa ei fantezie, cum că ar fi fost abuzată sexual de tatăl ei. Atât de mult voia să îl creadă pe psihanalist, încât era vorba numai de închipuiri, și nu de amintiri ale unor întâmplări reale. Dar aceste speculații nu au ajutat-o să înțeleagă de ce avea asemenea dureri de picioare. Când în cele din urmă a întrerupt tratamentul, au dispărut, spre marea ei mirare, și durerile. Acestea erau un semnal pentru ea că acolo se afla într-o lume din care nu putea face niciun pas în afară. Voia să fugă de psihanalist și de interpretările lui bulversante, și nu îndrăznea s-o facă. Astfel, durerile de picioare i-au putut bloca o vreme nevoia de a fugi, până când a luat hotărârea să întrerupă ședințele și să nu mai aștepte ajutor de la psihanaliză.

Legătura cu figurile paterne, pe care încerc să o descriu aici, este relația cu părinții care ne-au maltratat, relație care ne împiedică să ne ajutăm singuri. Noi ne transferăm mai târziu nevoile firești ale copilului, cândva neîmplinite, asupra terapeuților, partenerilor și propriilor copii. Nu putem crede că acestea au fost efectiv ignorate sau chiar torpilate de părinți, astfel încât a trebuit să le refulăm. Noi sperăm ca acum ceilalți oameni cu care intrăm în contact să ne satisfacă cerințele, să ne înțeleagă, să ne sprijine, să

ne respecte și să ne ia de pe umeri povara grelelor decizii de viață. Pentru că aceste așteptări se hrănesc din negarea realităților copilăriei și nu putem să renunțăm la ele. Nu printr-un act de voință, după cum am spus mai sus. Dar ele dispar cu timpul dacă suntem hotărâți să ne înfruntăm adevărul. Acest lucru nu este ușor, cel mai adesea este dureros, dar este posibil.

Pe forumuri se poate observa adeseori că unii oameni se înfurie dacă altcineva din grup reacționează cu revoltă la faptele părinților lor, deși nu îi cunoaște pe respectivii părinți, iar revolta se referă exclusiv la ce au auzit despre aceștia. Dar este altceva să te plângi de acțiunile părinților, decât să iei cu totul și cu totul în serios faptele. Tocmai această atitudine trezește frica de pedeapsă a copilului mic, de aceea mulți preferă să-și nege percepțiile cele mai vechi, să nu vadă adevărul, să prezinte faptele într-o lumină favorabilă și să se obișnuiască cu ideea iertării. Astfel rămân mai departe prizonierii propriilor așteptări din copilărie.

Mi-am început prima analiză în anul 1958 și, privind în urmă, am sentimentul că psihanalistul meu era puternic pătruns de morală. Nu am putut observa acest lucru pentru că eu însămi am crescut în același sistem de valori. Astfel nu am avut posibilitatea de a recunoaște atunci că fusesem un copil maltratat. Pentru a descoperi asta am avut nevoie de un martor care să fi străbătut același drum și care să nu mai împărtășească negarea maltratării copiilor, atât de uzuală în societatea noastră. Astăzi, după mai bine de patruzeci de ani, această atitudine este încă firească. Rapoartele terapeuților care afirmă că sunt de partea copiilor trădează în cele mai multe cazuri o atitudine educațională, care, firește, le rămâne inconștientă autorilor pentru că n-au gândit-o niciodată ca atare. Deși unii citează din cărțile mele și își încurajează pacienții să fie jusți cu ei înșiși și să nu se adapteze la pretențiile altora, eu când citesc aceste rapoarte am sentimentul că terapeuții dau neîntrerupt sfaturi care nu pot fi propriu-zis urmate. Pentru că tot ce înțeleg eu ca rezultat al unei lungi istorii este prezentat aici drept necuviință care ar trebui corijată: „Trebuie să înveți să te respecți,

trebuie să poți să-ți apreciezi calitățile, trebuie să faci asta și asta." Există o serie întreagă de informații care trebuie să-l ajute pe individ să-și redobândească sentimentul valorii, dar fără să-i anuleze blocajele. Sunt de părere că un om care nu se poate aprecia, care nu se poate respecta, care nu-și permite propria creativitate, nu face asta de bunăvoie. Blocajele lui sunt rezultatul unei istorii pe care trebuie s-o cunoască cât mai exact posibil, trebuie s-o cunoască din punct de vedere emoțional pentru a înțelege cum a devenit așa cum este. Dacă a înțeles acest lucru, pentru că a trebuit să o simtă, nu mai are nevoie de sfaturi. Numai un Martor Conștient care poate păși împreună cu el pe drumul spre adevăr, drum pe care își va oferi ceea ce și-a dorit, dar i s-a refuzat dintotdeauna: încredere, respect și dragoste de sine. Are nevoie să se despartă de așteptarea ca părinții să-i dea într-o bună zi acel lucru de care l-au privat în copilărie.

De aceea până acum puțini oameni au putut păși pe acest drum și atât de mulți se mulțumesc cu sfaturile terapeuților sau se lasă împiedicați de reprezentările religioase în descoperirea propriului adevăr. Mai sus am numit frica drept factor decisiv, dar sunt de părere că ea poate fi redusă dacă problema maltratării copiilor nu va mai fi tabuizată în societate. Până acum victimele maltratărilor au negat adevărul din cauza fricii avute din fragedă copilărie și au contribuit semnificativ la tăinuirea adevărului. Dar dacă victimele de odinioară încep să povestească tot ce li s-a întâmplat, terapeuții vor fi siliți să le perceapă realitatea. Am auzit de curând că un psihanalist din Germania a afirmat public că în practica lui a întâlnit rareori foste victime ale maltratării din copilărie. Această declarație este surprinzătoare, pentru că eu nu cunosc niciun om care suferă de simptome psihice și care vrea să urmeze un tratament, care să nu fi fost cel puțin bătut în copilărie. Aceasta numesc eu maltratare fizică *și* psihică, chiar dacă acest tip de umilire a fost și este bagatelizat de sute de ani și desemnat ca metodă educațională. Poate că este doar o problemă de definiție, dar mi se pare determinant în cazul de față.

II.2
În caruselul sentimentelor

Am trecut acum ceva timp pe lângă un carusel pentru copii și am stat o vreme lângă el pentru a savura și eu bucuria celor mici. Era într-adevăr un sentiment de bucurie cel care se oglindea pe fețele copiilor de doi ani. Dar nu numai bucurie. La unii se simțea clar și frica, să se învârtă neînsoțiți în ritmul acesta, stând la volan. Ceva frică, dar și mândria de a fi mari și de a conduce. Și curiozitatea ce va mai urma, și neliniștea de a nu ști exact unde se află părinții. Se putea observa clar cum se schimbau toate aceste sentimente și cum se exprimau în emoția neașteptatei mișcări. După ce am plecat de acolo, m-am întrebat ce se întâmplă într-un copil de unu până la doi ani, când trupul lui este abuzat în scopul nevoilor sexuale ale unui adult. Cum mi-a venit ideea asta? Poate pentru că bucuria pe care o arătau aici copiii trăda o tensiune, o neîncredere. M-am gândit: „Această învârtire rapidă în cerc ar putea să le pară trupurilor lor drept ceva străin, neobișnuit și înspăimântător." Așa arătau fețele lor la coborâre, neliniștite, bulversate. Toți copiii se lipeau strâns de părinții lor. Poate că, m-am gândit eu, acest sentiment de plăcere nu corespunde deloc sufletului infantil, nu este programat de natură. Caruselul este o instalație artificială cu care oamenii câștigă bani în ziua de azi. Și așa m-am întors la tema mea: Cum se simte o fetiță care este abuzată

sexual, dacă, de exemplu, mama abia o atinge, pentru că o respinge și, urmare a propriei copilării, își ascunde toate sentimentele de afecțiune? Atunci fetița este atât de flămândă de mângâiere, încât acceptă cu recunoștință aproape orice contact fizic ca pe împlinirea unei dorințe aprige. Totuși, copilul se va simți confuz într-un fel, dacă propria ființă, dorul lui de comunicare reală, de atingere tandră va fi exploatat în principiu numai de tată, dacă trupul lui va fi folosit exclusiv în scopul masturbării sau confirmării propriei puteri a adultului.

Se poate întâmpla ca acest copil să își refuleze adânc sentimentele de decepție, de tristețe și de mânie asupra trădării adevăratei sale ființe, asupra promisiunii nerespectate și să se agațe în continuare de tată pentru că nu poate renunța la speranța că într-o zi promisiunea primelor mângâieri va fi respectată și copilului îi va fi redată demnitatea și i se va arăta ce este iubirea. Pentru că nu mai este nimeni în jur care să-i fi promis iubire fetiței. Dar această speranță poate fi nimicitoare.

Se poate chiar întâmpla ca această fată să sufere ca femeie matură de o constrângere la automutilare și să caute sprijin în terapii pentru că nu poate simți niciun fel de plăcere dacă nu își provoacă durere. Nu poate simți absolut nimic pentru că maltratarea de către tată a dus la aceea că aproape și-a ucis propriile sentimente și acum nu mai dispune de ele. Sau se poate întâmpla ca această femeie să sufere de o eczemă genitală, cum descrie autoarea Kristina Meyer în cartea ei, *Das doppelte Geheimnis*. A ajuns la tratament cu o întreagă paletă de simptome care indicau în mod vădit faptul că a fost maltratată sexual de tatăl ei când era mică. Psihanalistul ei nu a avut imediat această bănuială, dar a fost alături de Kristina în terapie cum a știut mai bine, astfel încât ea însăși a reușit să scoată la iveală din totala refulare istoria violurilor crunte, brutale pe care le-a suportat din partea tatălui ei. Acest proces a durat șase ani de ședințe psihanalitice riguroase, urmate mai târziu de terapie de grup și de alte terapii psihofizice.

Probabil că s-ar fi putut scurta procesul acesta, dacă psihanalistul ar fi putut vedea de la început eczema genitală ca pe o trimitere clară la exploatarea de odinioară a trupului copilului. Cu șase ani în urmă, în mod cert, încă nu îi era posibil acest lucru. Răspunzând atitudinii ei, era de părere că Kristina nu ar fi rezistat să conștientizeze toate acestea, dacă s-ar fi confruntat cu ele mai înainte de a reuși să ajungă la o bună relație terapeutică.

Poate că mai înainte aș fi împărtășit această opinie, dar, pe baza experiențelor mele ulterioare, înclin să cred că nu este niciodată prea devreme să îi spui copilului cândva maltratat ceea ce se observă în mod clar și să îi ții partea. Cu un curaj extraordinar, Kristina Meyer s-a luptat pentru adevărul ei și a meritat de la început să fie asistată în terapie și scoasă din întunericul ei. Întotdeauna a visat ca doamna psihanalist s-o ia măcar o dată în brațe și s-o consoleze, dar aceasta a rămas credincioasă școlii ei și nu i-a îndeplinit niciodată Kristinei inofensiva dorință. Ea ar fi putut cel mult să-i transmită Kristinei că există îmbrățișări pline de iubire care respectă granițele celuilalt, dar pot și să îi arate că nu este singur pe această lume. Acest refuz încăpățânat al analistului de a se lăsa zguduit de tragedia pacientei poate părea ciudat astăzi, când există atâtea terapii psihofizice, dar din punctul de vedere al psihanalizei este întru totul normal și conform regulilor.

Revin la punctul de la care am plecat în acest capitol și la imaginea copiilor mici care se învârt în carusel și ale căror chipuri, în opinia mea, pe lângă bucurie exprimau frică și disconfort. Comparația cu situația incestului nu își revendică valabilitatea generală, dar este o idee care mi-a venit. Totuși, emoțiile contradictorii la care suntem expuși foarte adesea atât în copilărie, cât și la maturitate, trebuie luate integral în serios. Dacă avem de-a face când suntem mici cu maturi care nu au încercat niciodată să-și clarifice sentimentele, ne confruntăm adesea cu un haos care ne dă cel mai puternic sentiment de nesiguranță. Pentru a scăpa de aceste sentimente de bulversare și nesiguranță, facem apel la mecanismul disocierii și al refulării. Nu simțim nicio teamă, ne iubim

părinții, avem încredere în ei și încercăm să ne conformăm dorințelor lor astfel încât să fie mulțumiți de noi. Abia mai târziu, la vârsta maturității, reapare această frică, de obicei față de partener, iar noi tot nu o înțelegem. Vrem și acum, ca și în copilărie, să acceptăm fără un cuvânt contradicțiile celuilalt pentru a fi iubiți, dar dacă refuzăm în continuare să percepem frica, mânia, revolta și oroarea copilului abuzat sexual odinioară, trupul își anunță pretențiile la adevăr și provoacă simptome.

Dar oricât de mult am încerca, nu vom putea descoperi situațiile anterioare, dacă neglijăm prezentul. Doar prin rezolvarea dependenței din prezent putem repara daunele; asta înseamnă să vedem clar urmările celor mai timpurii dependențe și să ne debarasăm de ele. Iată un exemplu: Andreas, un bărbat de vârstă mijlocie, supraponderal de mai mulți ani, are bănuiala că simptomul care îl chinuiește are de-a face cu relația sa cu tatăl autoritar și abuziv. Dar nu își poate înțelege problema. A întreprins tot ce era posibil pentru a-și reduce greutatea, s-a supus prescripțiilor tuturor medicilor, își poate simți chiar și mânia din copilărie îndreptată asupra tatălui, și totuși toate astea nu îi sunt de niciun ajutor. Andreas suferă ocazional de accese de furie, își înjură copiii, deși nu vrea s-o facă, zbiară la partenera lui, deși nici asta nu vrea să facă. Se liniștește cu ajutorul alcoolului, dar nu se consideră un alcoolic. Ar vrea să se poarte frumos cu familia, iar vinul îl ajută să-și stăpânească furia turbată și să trăiască sentimente plăcute.

Într-una din discuții, Andreas povestește în treacăt că nu își poate dezobișnui părinții să îi facă vizite inopinate, fără să îl anunțe telefonic mai înainte despre intenția lor. Îl întreb dacă și-a exprimat această dorință și îmi răspunde că de fiecare dată spune asta, dar este ignorat. Părinții sunt de părere că au dreptul să treacă pe acolo pentru că este casa lor. Mă mir și îl întreb de ce numesc acea casă drept casa lor. Astfel aflu că Andreas este de fapt chiriaș în casă, că aceasta aparține părinților. Întreb dacă nu mai există pe lume altă casă pe care s-o poată închiria la același preț sau puțin mai scump, pentru a nu mai fi dependent de

părinți, pentru a evita ca ei să-l surprindă în orice moment și pentru a putea dispune de timpul său. Atunci face ochii mari și spune că încă nu și-a pus problema asta.

Poate să sune surprinzător, dar nu este. Dacă știm că acest bărbat a fost prins încă din copilărie în situația în care trebuia să se supună autorității, voinței și puterii unor părinți lacomi, fără să poată vedea vreo scăpare, din frica pură de a nu fi respins. Această frică îl însoțea și în prezent: ca și înainte, mânca mult prea mult chiar și atunci când se străduia să țină cură. Pentru că nevoia lui de a-și administra „hrana" corectă, adică de a nu fi dependent de părinți, de a se îngriji singur ca să-i fie bine, era atât de puternică, încât nu putea fi satisfăcută decât într-un mod adecvat, și nu prin mâncat în exces. Mâncatul nu poate satisface niciodată această nevoie de libertate, iar libertatea de a mânca și a bea cât dorești nu poate potoli foamea de autodeterminare, nu poate înlocui adevărata libertate.

Înainte ca bărbatul să plece a spus cu fermitate că astăzi chiar va da un anunț la mica publicitate că își caută locuință și că este foarte sigur că va găsi una în curând. Chiar după câteva zile Andreas mi-a comunicat că a găsit o casă care îi plăcea mai mult decât casa părinților și pentru care trebuia să plătească o chirie mai mică. Cum de a durat atât de mult până să-i dea prin cap o soluție atât de simplă? Pentru că Andreas spera ca, în casa părinților săi, să primească în sfârșit de la mama sa și de la tatăl său acel ceva după care jinduise atât de mult când era copil. Ceea ce i-au refuzat când era mic, părinții săi n-au putut să-i dea nici când a devenit adult. L-au tratat în continuare ca pe o proprietate a lor, nu l-au ascultat niciodată când și-a exprimat dorințele, au considerat ca de la sine înțeles ca el să reconstruiască acea casă și să investească bani în ea fără a primi ceva în schimb pentru că ei erau părinții lui și considerau că au dreptul la asta. Asta credea și el. Abia în discuția cu un Martor Conștient, când m-am aflat la dispoziția lui, i s-au deschis ochii. Abia atunci a înțeles că se lăsa exploatat ca în copilărie și că până în ziua de azi credea că el trebuia

să fie recunoscător pentru asta. Doar acum i-a fost posibil să renunțe la iluzia lui că într-o zi părinții săi se vor schimba. Câteva luni mai târziu, mi-a scris:

„Părinții mei au încercat să-mi creeze sentimente de vinovăție când am părăsit locuința. Nu voiau să mă lase să plec. Când au văzut că nu mă pot sili cu nimic, s-au oferit să-mi reducă chiria și să-mi ramburseze o parte din banii investiți de mine. Atunci mi-am dat seama că nu eu am profitat de pe urma acestui contract, ci ei. Nu am acceptat niciuna dintre aceste propuneri. Dar întregul proces a fost dureros. A trebuit să văd clar adevărul. Și asta a durut. Simțeam suferința copilului care am fost, care n-a fost iubit niciodată, care nu a fost respectat, care s-a lăsat exploatat și întotdeauna a așteptat și a sperat că vreodată va fi altfel. Iar acum s-a întâmplat minunea, slăbeam din ce în ce mai mult pe măsură ce mă simțeam mai bine. N-am mai avut nevoie de alcool ca să-mi învălui în ceață sentimentele, am dobândit o minte limpede. Dacă ocazional simțeam furie, știam cui i se datorează: nu copiilor mei, nu soției mele, ci mamei mele și tatălui meu, cărora acum puteam să le retrag dragostea mea. Am înțeles că iubirea aceasta nu era decât dorul meu de a fi iubit, dar care n-a fost împlinit niciodată. La acest dor trebuia să renunț. Brusc, n-am mai avut nevoie să mănânc atât de mult ca înainte, eram mai puțin obosit, energia mea îmi stătea din nou la dispoziție și asta s-a văzut și în munca mea. Cu timpul, și furia mea față de părinți s-a potolit pentru că acum fac pentru mine ceea ce am eu nevoie și nu mai aștept ca s-o facă ei. Nu mă mai silesc să îi iubesc (de ce-aș face-o?), nu îmi mai e frică de faptul că după moartea lor o să-mi creez sentimente de vinovăție, cum mi-a prezis sora mea. Bănuiesc că moartea lor îmi va aduce o mare ușurare pentru că prin asta va lua sfârșit constrângerea la ipocrizie. Dar încerc deja de acum să mă sustrag acestei constrângeri.

Părinții mei îmi transmit prin sora mea că suferă din cauza scrisorilor mele impersonale, pentru că în ele lipsește afecțiunea de odinioară. Și-ar dori să fiu ca mai înainte. Dar asta nici nu pot, nici

nu vreau. Nu mai vreau să joc în piesa lor rolul la care m-au silit. După o lungă căutare am găsit un terapeut care îmi face o impresie bună și cu care pot să vorbesc cum am vorbit cu dumneavoastră, deschis, fără să-mi menajez părinții, fără să înfloresc adevărul, nici măcar adevărul meu, și sunt mai întâi de toate bucuros că am putut lua decizia să părăsesc această casă de care m-au legat atâta vreme speranțe ce nu s-ar fi putut împlini vreodată."

Odată am inițiat o discuție despre cea de-a cincea poruncă prin întrebarea în ce ar consta, de fapt, iubirea față de părinții care ne-au maltratat cândva. Răspunsurile au venit foarte repede, fără prea mult stat pe gânduri. Au fost menționate diverse sentimente: mila față de oamenii bătrâni și adesea bolnavi, recunoștința pentru viața primită și pentru zilele bune în care nu erai bătut, frica de a nu fi un om rău, convingerea că trebuie să ierți faptele părinților fiindcă altfel nu te poți maturiza. A rezultat o discuție aprinsă în care s-a dezbătut această problemă. O participantă la discuție pe nume Ruth mi-a spus cu o fermitate neașteptată:

„Pot demonstra cu viața mea că cea de-a cincea poruncă este bulversantă, pentru că, de când m-am eliberat de pretențiile părinților mei și nu le mai îndeplinesc așteptările exprimate sau nu, mă simt mai bine decât înainte. Mi-au dispărut simptomele bolii, nu mai reacționez cu iritare față de copiii mei, iar astăzi cred că toate astea se întâmplau pentru că voiam să mă supun unei porunci care nu-i făcea bine trupului meu."

La întrebarea mea, de ce ar avea această poruncă o asemenea putere asupra noastră, Ruth a răspuns că porunca încurajează frica și sentimentele de vinovăție pe care părinții ni le-au programat de foarte devreme. Ea însăși suferise de spaime acute cu puțin înainte de a înțelege că nu-și iubește părinții, ci că dorea să-i iubească și că simula pentru ea și pentru ei sentimentul de iubire. După ce și-a acceptat adevărul, frica i-a dispărut.

Cred că multor oameni li s-ar întâmpla la fel dacă și-ar putea spune: „Nu trebuie să-ți iubești părinții și să-i cinstești, pentru că ei ți-au făcut rău. Nu trebuie să te silești să ai anumite sentimente, pentru că nicio constrângere n-a dus vreodată la ceva bun. În cazul tău, poate acționa distructiv pentru că trupul tău va plăti pentru asta."

Această discuție mi-a confirmat sentimentul că unii oameni ascultă o viață întreagă de o fantomă care ne obligă în numele educației, moralei sau religiei să ne ignorăm nevoile firești, să le refulăm, să luptăm împotriva lor, pentru ca în final să le plătim cu boli al căror sens nici nu putem, nici nu vrem să-l înțelegem și de care încercăm să scăpăm cu medicamente. Dacă în cadrul terapiei se reușește obținerea accesului la adevăratul sine prin trezirea emoțiilor refulate, atunci unii terapeuți, inspirați de grupurile alcoolicilor anonimi, vorbesc despre o Forță Superioară și prin aceasta subminează încrederea în faptul că fiecare are de la naștere încredere în capacitatea lui de a simți ce îi face bine și ce nu.

Mie această încredere mi-a fost alungată de la naștere de mama mea și de tatăl meu. A trebuit să învăț să privesc și să judec tot ce simțeam prin ochii mamei mele și să-mi ucid, ca să spun așa, sentimentele și nevoile. Așa mi-am pierdut cu timpul capacitatea de a-mi simți nevoile și de-a căuta să le satisfac. Eu, de exemplu, am avut nevoie de patruzeci și opt de ani pentru a-mi descoperi nevoia de a picta și pentru a-mi permite s-o fac. În cele din urmă s-a realizat. Încă și mai mult a durat până mi-a revenit dreptul de a nu-mi iubi părinții. Cu timpul, am observat din ce în ce mai clar cât de puternic mi-a influențat viața în mod negativ efortul de a iubi pe cineva, cât de profund m-a afectat. Pentru că aceasta mă abătea de la adevărul meu, mă silea la autoamăgire, la un rol care îmi fusese impus de atât de multă vreme, rolul fetiței cuminți, care trebuia să se supună pretențiilor emoționale, camuflate în educație și morală. Cu cât îmi eram credincioasă mie mai mult, cu cât îmi puteam admite mai bine sentimentele, cu atât mai clar vorbea trupul meu și mă conducea spre decizii care-l

ajutau să-și exprime nevoile firești. Am încetat să fac jocul altora, să-mi pun în fața ochilor părțile bune ale părinților mei și să mă derutez singură din nou, așa cum făceam când eram copil. Am ales maturitatea și degringolada a dispărut.

Nu datorez părinților mei recunoștință pentru existența mea pentru că pe aceasta nici nu și-au dorit-o. Căsătoria le-a fost impusă de părinții lor. Am fost produsă fără dragoste de doi copii cuminți care datorau supunere părinților lor și au adus pe lume un copil pe care nu-l doreau și, dacă-l doreau, voiau să fie băiat spre bucuria taților lor. În schimb, au avut o fiică ce a încercat zeci de ani la rând să își utilizeze toate capacitățile ca să-i facă fericiți, o îndrăzneală zadarnică de fapt. Dar când eram copil voiam să supraviețuiesc, nu aveam altceva de făcut decât să mă străduiesc. De la început am primit misiunea implicită de a le da părinților mei recunoașterea, atenția și dragostea de care i-au privat bunicii. Dar pentru a încerca s-o fac trebuia întotdeauna să renunț la adevărul meu, la adevărul propriilor sentimente. În ciuda acestor eforturi și străduințe, m-au însoțit mult timp cele mai profunde sentimente de vinovăție, pentru că misiunea mea era de neîndeplinit. În afară de asta, îmi rămăsesem datoare cu ceva: cu adevărul meu. (Am început să am o idee despre aceasta pe când scriam *Das Drama des begabten Kindes*, în care atât de mulți cititori și-au recunoscut propria soartă.) În orice caz, ca femeie matură am încercat zeci de ani să îndeplinesc misiunea dată de părinții mei, cu partenerii, cu prietenii, cu copiii mei, pentru că aproape mă omora sentimentul de vinovăție dacă încercam să mă sustrag datoriei de a-i salva pe alții din degringolada lor și de a-i ajuta. Abia mai târziu în viață am reușit acest lucru.

A renunța la recunoștință și la sentimentele de vinovăție era un pas foarte important pentru a mă rupe de dependența mea față de părinții interiorizați. Totuși, trebuia să iau și alte măsuri: înainte de toate trebuia să renunț la așteptări, la speranța că tot ce îmi lipsise lângă părinți, schimbul deschis de sentimente, comunicarea liberă, vor fi totuși posibile într-o bună zi. Au fost posibile cu alți oameni,

dar abia atunci când am înțeles întregul adevăr despre copilăria mea și am priceput că îmi era imposibil să comunic deschis cu părinții mei și cât de mult am suferit din cauza asta când eram mică. Abia atunci am găsit oamenii care puteau să mă înțeleagă și lângă care mă puteam exprima deschis și liber. Părinții mei au murit de mult, dar pot să-mi imaginez cât de greu poate fi acest drum pentru oamenii ai căror părinți sunt încă în viață. Așteptările provenind din copilărie pot fi atât de puternice, încât respectivul poate renunța la tot ce i-a făcut bine pentru a fi, în sfârșit, așa cum își doresc părinții lui, pentru a nu-și pierde iluzia iubirii.

Karl, de exemplu, își prezintă bulversarea în felul următor:

> „Îmi iubesc mama, dar ea nu mă crede, pentru că mă ia drept tatăl meu care a chinuit-o. Dar eu nu sunt ca tata. Mă înfurie, dar nu vreau să-i arăt furia mea, pentru că atunci ar avea dovada că aș fi ca tatăl meu. Și asta nu e adevărat. Atunci trebuie să-mi țin în frâu furia pentru a nu-i da dreptate și nu mai simt dragoste pentru ea, ci ură. Nu vreau să am această ură, vreau să mă vadă și să mă iubească așa cum sunt, nu să mă urască cum l-a urât pe tata. Ce-ar trebui să fac?"

Răspunsul este că nu se poate face ceva dacă ne conformăm altcuiva. Nu putem fi decât cine suntem și nici nu ne putem sili părinții să ne iubească. Există părinți care nu pot iubi decât masca propriului copil și, dacă acel copil renunță la această mască, adesea ei spun cum am amintit mai sus: „Nu vreau decât să fii cum erai înainte."

Iluzia de a „câștiga" dragostea părinților poate fi păstrată doar prin negarea a ceea ce s-a întâmplat. Această iluzie se prăbușește dacă ne decidem să privim adevărul cu toate consecințele lui și să renunțăm la autoamăgirea care se cultivă cu ajutorul alcoolului, drogurilor și medicamentelor. Anna, în vârstă de treizeci și cinci de ani și mamă a doi copii, m-a întrebat: „Ce pot să-i răspund mamei mele când îmi spune într-una: «Nu vreau nimic altceva decât

să-mi arăți dragostea ta. Înainte o făceai, acum ești altfel.» Aș vrea să-i răspund: «Da, pentru că acum simt că nu am fost niciodată sinceră cu tine. Aș fi vrut să mă port cu sinceritate cu tine.»" „Și de ce n-o puteți spune chiar așa?", am întrebat. „E adevărat", a răspuns Anna, „am dreptul să-mi apăr adevărul. Și, în principiu, și ea are dreptul să audă de la mine că tot ce simte ea este adevărat. De fapt, găsesc că asta e foarte simplu, dar mila mă împiedică să fiu deschisă cu mama. Mi-a fost milă de ea pentru că nu a fost iubită niciodată, a fost părăsită încă de la naștere și se agață de iubirea mea, pe care nu voiam să i-o răpesc." „Sunteți unicul copil?", am vrut să aflu. „Nu, are cinci copii, și toți îi slujesc așa cum pot. Dar în mod cert, acest lucru nu acoperă golul pe care îl poartă în ea încă din copilărie." „Și credeți că își poate umple golul cu o minciună?" „Nu, nu cred asta. Dar este adevărat: De ce vreau s-o iubesc de milă, când nu am niciun fel de dragoste pentru ea? De ce vreau s-o trădez? Cui folosește asta? Am suferit întotdeauna de boli, pe care nu le mai am de când mi-am putut recunoaște că nu mi-am iubit, de fapt, niciodată mama pentru că mă simțeam devorată și șantajată emoțional de ea. Dar îmi era frică să-i spun asta și acum mă întreb ce voiam să-i dăruiesc prin mila mea. Nimic altceva decât o minciună. Sunt datoare trupului meu să nu mai continui în minciună."

Ce rămâne din această iubire dacă cercetăm fiecare componentă în parte, așa cum am încercat aici? Recunoștința, mila, iluzia, negarea adevărului, sentimentele de vinovăție, prefăcătoria – acestea sunt părțile componente ale unei relații care, adesea, ne îmbolnăvește. Această relație bolnăvicioasă este înțeleasă peste tot în lume ca fiind iubire. Permanent mă lovesc de frică și împotrivire când formulez această idee. Dar dacă reușesc să explic exact într-o discuție ceea ce vreau să spun, această împotrivire se topește foarte repede și unii reacționează cu surprindere. Unul dintre partenerii mei de discuție mi-a spus odată: „Este adevărat, de ce să mă gândesc că mi-aș omorî părinții dacă le arăt ce simt cu adevărat pentru ei? Am dreptul să simt ceea ce simt. Aici nu

este vorba de răsplată, ci de sinceritate. De ce sinceritatea este apreciată ca noțiune abstractă la ora de religie, dar în relația cu părinții e constant interzisă?"

Da, ce frumos ar fi fost dacă am fi putut vorbi sincer cu părinții noștri! Nu stă în puterea noastră să controlăm ce va ieși în cele din urmă de aici, dar ar fi o șansă pentru noi, pentru copiii noștri și, nu în ultimul rând, pentru trupul nostru care ne-a condus la propriul adevăr.

Întotdeauna mă mir de această capacitate a trupului. El luptă împotriva minciunii cu o stăruință uimitoare și cu înțelepciune. Cerințele morale și religioase nu îl pot amăgi și nu îl pot deruta. Copilul mic este hrănit cu morală, dar primește de bunăvoie această hrană dacă își iubește părinții, însă suferă în perioada școlară de nenumărate boli. Adultul își utilizează remarcabilul intelect pentru a lupta împotriva moralei, va deveni probabil filozof sau poet. Dar adevăratele sale sentimente față de familie, care sunt ascunse încă din vremea școlii prin boli, îi blochează musculatura, cum a fost cazul lui Schiller sau Nietzsche. În cele din urmă va deveni jertfa părinților săi pentru morala și religia acestora, deși ca adult a înțeles fundamental minciunile „societății". Dar să-și recunoască propria minciună, să vadă că s-a lăsat sacrificat moralei, a fost pentru el mai greu decât să scrie tratate filozofice sau drame îndrăznețe. Și totuși, procesele interne ale fiecărui om în parte, și nu gândurile detașate de trupul lui, sunt cele care pot duce la o schimbare productivă a mentalității noastre.

Oamenii care au cunoscut iubirea și înțelegerea când erau copii nu vor avea probleme cu adevărul lor. Ei își pot dezvolta abilitățile și copiii lor pot profita de acestea. Nu știu cât de mare este procentul de astfel de oameni. Dar știu că bătaia este încă recomandată ca metodă educativă, că în Statele Unite, care se pretind un model de democrație și progres, se permite încă în douăzeci și două de state bătaia în școală, pentru a putea apăra din ce în ce mai strașnic acest „drept" al părinților și educatorilor. Este absurd să considerăm că un copil poate fi învățat democrația cu biciul. De

aici trag concluzia că nu există prea mulți oameni în lume care să nu fi cunoscut această formă de educație. Pentru toți aceștia este valabil faptul că revolta lor împotriva cruzimii a fost înăbușită de foarte devreme și că ei pot deveni maturi numai printr-o nesinceritate interioară. Acest lucru se poate observa la fiecare pas. Dacă cineva afirmă într-o discuție: „Nu-mi iubesc părinții pentru că m-au umilit întruna", inevitabil va primi din toate părțile sfaturile uzuale, că ar trebui să-și schimbe atitudinea dacă vrea să se maturizeze, că n-ar trebui să poarte în el ură dacă vrea să fie sănătos, că nu s-ar putea elibera de ură decât dacă își iartă părinții. Că nu există părinți ideali, că toți părinții fac din când în când greșeli, că acestea ar trebui tolerate și că adultul ar putea să învețe acest lucru.

Sfaturile acestea nu sună fals doar pentru că le cunoaștem de multă vreme și că le-am considerat cât se poate de juste. Multe se bazează pe ipoteze false pentru că nu este adevărat că iertarea eliberează de ură. Ea ajută numai la acoperirea ei și prin asta (în inconștient) la consolidarea ei. Nu este adevărat că toleranța noastră crește odată cu vârsta. Ba chiar dimpotrivă: copilul tolerează absurdițățile părinților pentru că le consideră normale și pentru că nu se poate apăra de ele. Abia ca adult suferă de lipsa libertății și de constrângere, dar simte această suferință în relația cu persoanele care iau locul părinților, cu propriii copii și cu partenerii lor. Frica lui inconștientă din copilărie față de părinți îl împiedică să-și recunoască adevărul. Nu este adevărat că ura m-a îmbolnăvit. Numai ura refulată, disociată mă poate îmbolnăvi, nu și sentimentul trăit conștient și exprimat (vezi Miller, 1998, ultimul capitol). Ca adult, am simțit ura numai când am rămas în situația în care nu-mi puteam exprima liber sentimentele. În această situație am început să urăsc. Imediat ce mi-am rezolvat această problemă (și ca adult pot s-o fac în majoritatea cazurilor, cu excepția cazului în care sunt prizoniera unui regim totalitar), imediat ce m-am eliberat din sclavie, n-am mai simțit niciun fel de ură (vezi capitolul II.3). Dar dacă ura este prezentă, nu folosește la nimic să ți-o interzici, așa cum propovăduiesc toate religiile. Ura trebuie

să fie înțeleasă pentru a putea alege comportamentul care-l eliberează pe om de dependența producătoare de ură.

Firește că există oameni scindați de mici în sentimentele lor reale, care sunt dependenți de instituții precum Biserica și care permit să li se dicteze cât de mult au voie să simtă. Și, în cele mai multe cazuri, n-au voie să simtă mare lucru. Dar nu îmi pot imagina că asta va rămâne pentru totdeauna așa. Undeva, cândva se va ajunge la revoltă și procesul de prostire reciprocă va fi stagnat, dacă unii oameni vor găsi curajul, în ciuda spaimelor lor de înțeles, de a spune adevărul, de a-l simți, de a-l face cunoscut și de a comunica pe baza acestuia cu ceilalți.

Dacă oamenii vor dori să se știe cât de multă energie trebuie să consume copiii pentru a supraviețui cruzimilor și, adesea, sadismului extrem, vor deveni brusc optimiști. Pentru că este ușor să îți imaginezi că lumea ar fi mai bună dacă niște copii (ca Rimbaud, Schiller, Dostoievski, Nietzsche) și-ar folosi energia lor aproape inepuizabilă în scopuri mai productive decât lupta pentru existență.

II.3
Trupul ca păzitor al adevărului

Elisabeth, o femeie de douăzeci și opt de ani, scrie:

„Mama m-a maltratat grav în copilărie. De îndată ce nu-i convenea ceva, îmi căra pumni în cap, mă lovea cu capul de pereți, mă trăgea de păr. Nu aveam nicio posibilitate de a împiedica acest lucru, pentru că nu am putut înțelege niciodată cauzele acestor ieșiri ca să le pot evita data următoare. Astfel m-am străduit din răsputeri să recunosc cele mai fine schimbări de dispoziție ale mamei mele chiar din faza incipientă, în speranța de a evita izbucnirea ei prin adaptare. Mi-a reușit de câteva ori, însă de cele mai multe nu. Acum câțiva ani, când sufeream de depresii, am căutat un terapeut și i-am povestit multe despre copilăria mea. La început, totul a mers minunat. Părea să mă asculte și asta m-a ușurat enorm. Apoi spunea câteodată lucruri care nu-mi plăceau, dar am reușit ca întotdeauna să îmi ignor sentimentele și să-mi adaptez mentalitatea. Părea să fie puternic influențată de filozofiile orientale și mai întâi am crezut că acest lucru nu mă va deranja. câtă vreme era gata să mă asculte. Dar foarte curând terapeutul a vrut să îmi explice că trebuie să fac pace cu mama mea dacă nu vreau să trăiesc toată viața cu ura în mine. Atunci mi s-a umplut paharul și am întrerupt terapia. Dar mai înainte i-am spus terapeutului că sunt mai informată

decât ea în ceea ce privește sentimentele mele pentru mama mea. Trebuie doar să-mi întreb trupul pentru că la fiecare întâlnire cu mama mea eram avertizată de simptome grave, de îndată ce îmi reprimam sentimentele. Trupul meu pare incoruptibil și am impresia că el cunoaște foarte bine adevărul; mai bine decât Eul meu conștient, el știe tot ceea ce am trăit alături de mama mea. El nu îmi permite să mă înclin de dragul preceptelor convenționale. Câtă vreme îi iau în serios și îi urmez mesajele, nu mai am migrene sau sciatică și nu mai sufăr de izolare. Am găsit oameni cărora să le pot povesti despre copilăria mea, care mă înțeleg pentru că poartă în ei amintiri similare și nu mai vreau să caut terapeuți. Ar fi fost frumos dacă aș fi putut găsi pe cineva care să mă lase să trăiesc cu tot ceea ce vreau să povestesc, care să nu vrea să mă hrănească cu morală și să mă poată astfel ajuta să-mi asum amintirile dureroase. Dar și fără asta mă aflu pe acest drum cu ajutorul câtorva prieteni. M-am apropiat mai mult de sentimentele mele decât înainte. Pot să le exprim în două grupuri de discuție și pot să testez o nouă formă de comunicare, în care mă simt bine. De când fac asta, aproape că nu mai am stări fizice proaste și depresii."

Scrisoarea lui Elisabeth suna foarte încrezătoare, iar eu nu m-am mirat când, un an mai târziu, am primit o nouă scrisoare, în care îmi spunea:

„Nu am mai căutat nicio nouă terapie, îmi merge bine. Anul acesta nu mi-am văzut mama nicio singură dată și nici nu simt nevoia s-o fac, pentru că amintirile mele despre brutalitatea ei din vremea copilăriei sunt atât de vii, încât acestea mă protejează de toate iluziile și chiar și de toate așteptările că aș mai putea primi de la ea ceea ce aveam atâta nevoie când eram mică. Deși mi-e dor din când în când s-o fac, eu știu exact unde nu trebuie în niciun caz s-o caut. Contrar profeției terapeutului meu, nu păstrez niciun fel de ură în mine. N-am nevoie să-mi urăsc mama pentru că nu mai depind de ea din punct de vedere emoțional. Dar terapeutul nu a înțeles acest lucru. Voia să mă elibereze de ura mea și nu vedea

că tocmai ea era aceea care mă împingea fără voie la această ură, care era expresia dependenței mele și pe care ea o provocase încă o dată. Dacă aș fi urmat sfaturile terapeutului, ura ar fi ieșit din nou la suprafață. Astăzi nu mai am nevoie să sufăr de simulare și de aceea nu mai apare în mine ura. Era ura copilului dependent, pe care ar fi trebuit s-o perpetuez cu terapeutul meu, dacă n-aș fi renunțat la terapie la momentul potrivit."

Am fost fericită pentru soluția pe care a găsit-o Elisabeth. Pe de altă parte, cunosc oameni care nu posedă această clarviziune și forță. Ei au nevoie de terapeuți care să-i sprijine pe calea către ei înșiși, fără să pună condiții morale. Probabil că se poate extinde conștiința terapeuților, atât bărbați, cât și femei, prin rapoartele terapiilor reușite sau nereușite, astfel încât să se poată elibera de otrava pedagogiei negre și să nu o răspândească nediscriminat prin terapiile lor.

Nu este o regulă că trebuie sau nu trebuie rupt cu totul contactul cu părinții. Procesul de separare, calea de la copil la adult, se petrece în interiorul omului. Uneori ruperea oricăror contacte este singura posibilitate de a ne satisface propriile nevoi. Dar dacă păstrarea acestor contacte pare să fie utilă, asta este numai după ce am înțeles în sinea noastră ce suportăm și ce nu; nu numai după ce știm ce ni s-a întâmplat, ci când putem aprecia și *cât ne-a costat acest lucru*, ce urmări a avut pentru noi. Fiecare destin este altfel și forma exterioară a relațiilor poate varia la nesfârșit. Totuși, există câteva reguli imuabile:

1. Rănile vechi se pot cicatriza abia când fosta victimă s-a hotărât pentru schimbare, când vrea să își ofere respect și poate astfel renunța la așteptările copilului din el.
2. Părinții nu se schimbă automat prin înțelegerea și iertarea pe care le primesc de la copiii lor ajunși la maturitate. Numai ei singuri se pot schimba și numai dacă vor.
3. Câtă vreme durerile provocate de traume vor fi negate, cineva va plăti prețul cu propria sănătate – fosta victimă sau copiii acesteia.

Un copil maltratat cândva, care nu s-a putut maturiza niciodată, încearcă o viață întreagă să vadă „părțile bune" ale celui care i-a făcut rău și nu renunță la așteptările sale. Așa a încercat la început Elisabeth: „Uneori mama îmi citea și asta era frumos. Uneori mi-a câștigat încrederea și îmi povestea despre grijile ei. Atunci mă simțeam cea aleasă. În acele momente nu m-a bătut niciodată, așa că mă simțeam în afara oricărui pericol." Aceste relatări îmi amintesc de descrierea lui Imre Kertész despre sosirea lui la Auschwitz. El a găsit în toate partea pozitivă pentru a scăpa de frică și pentru a supraviețui. Dar Auschwitz a rămas inexorabil Auschwitz. Cum a acționat acest sistem extrem de umilitor asupra sufletului lui n-a putut aprecia și simți decât după câteva decenii.

Prin referirea la Kertész și la experiențele lui din lagăr nu vreau să spun că părinții nu trebuie iertați, dacă își recunosc greșelile și își cer iertare pentru acestea. Acest lucru se poate întâmpla dacă îndrăznesc să simtă și dacă pot să înțeleagă durerea pe care i-au provocat-o copilului lor. În orice caz, la asta se ajunge rareori. Mult mai adesea este vorba, dimpotrivă, de o continuare a dependenței, adesea în sens invers, pentru că tocmai părinții îmbătrâniți și slăbiți caută un sprijin în copiii lor maturizați și aplică metoda învinuirii pentru a provoca milă. Iar mila este tocmai aceea care a împiedicat și încă împiedică maturizarea copilului. Copiilor le este întotdeauna frică de propriile nevoi vitale, când nu sunt doriți de părinți.

Percepția refulată, dar corectă, păstrată în trupul unui copil nedorit: „Vor să mă omoare, sunt în pericol de moarte" poate dispărea în adult în momentul în care este conștientizată. Atunci emoția de altădată (frica, stresul) se transformă într-o amintire care spune: „Eu *am fost* cândva în pericol, dar astăzi nu mai sunt." Trăirea emoțiilor vechi, precum și sentimentele de tristețe preced de cele mai multe ori sau însoțesc o astfel de amintire conștientă.

Dacă învățăm să trăim cu sentimentele și să nu luptăm împotriva lor, nu mai vedem în manifestările trupului nostru o amenințare, ci semnale necesare ce țin de istoria noastră.

II.4
Am voie să o spun?

Îmi amintesc încă foarte bine spaimele care m-au însoțit pe vremea când scriam *Du sollst nicht merken*. Mă ocupam atunci de problema că Biserica a putut bloca timp de trei sute de ani descoperirea lui Galileo Galilei și că trupul său a reacționat prin orbire când a fost silit să renege adevărul. M-a năpădit un sentiment de neputință. Știam cu certitudine că am încălcat o lege nescrisă, folosirea devastatoare a copilului pentru nevoile devoratoare ale adultului și tabuizarea acestei realități în societate: n-avem voie să ne dăm seama de asta.

Nu trebuia să mă aștept la cele mai grave pedepse dacă hotărâsem să încalc acest tabu? Dar frica mea m-a ajutat să înțeleg multe, de pildă că Freud exact din acest motiv și-a trădat cunoașterea. Ar fi trebuit acum să calc pe urmele lui și să revoc ceea ce știu despre frecvența și urmările maltratărilor din copilărie pentru a nu-i provoca pe stâlpii societății, pentru a nu fi atacată și expulzată? Să fi văzut numai eu ceea ce nu au văzut atât de mulți oameni care îl urmează în continuare pe Freud: autoamăgirea sa? Îmi amintesc că de fiecare dată apăreau inevitabil simptome fizice, când voiam să negociez cu mine și mă gândeam dacă n-aș putea găsi un compromis, dacă n-aș putea publica doar o parte din adevăr. Am suferit de tulburări de digestie sau de insomnii și

am căzut în stări depresive. Când am știut că pentru mine nu mai sunt posibile compromisurile, au dispărut aceste simptome.

Ceea ce a urmat după publicare a fost efectiv o respingere integrală a cărții și a persoanei mele din partea specialiștilor, între care pe atunci încă mă mai simțeam „ca acasă". Această exilare există și acum, dar, spre deosebire de copilăria mea, viața mea nu mai depinde de recunoașterea „familiei". Cartea a făcut drumul ei, iar afirmațiile „interzise" de atunci sunt astăzi evidente atât pentru profani, cât și pentru specialiști.

Criticii aduse de mine lui Freud i s-au adăugat între timp criticile multor altora, iar urmările grave ale maltratării copiilor au fost luate în considerare din ce în ce mai mult, cel puțin teoretic, de majoritatea specialiștilor. Așadar, nu am fost ucisă și am apucat să văd că vocea mea s-a impus. Din această experiență îmi vine încrederea că și această carte va fi înțeleasă într-o zi. Chiar dacă la început ea poate să șocheze, pentru că majoritatea oamenilor așteaptă iubire de la părinți și nu vor să renunțe la aceste așteptări. Totuși, mulți vor înțelege această carte de îndată ce vor dori să se înțeleagă pe sine. Efectul de șoc va scădea, de îndată ce vor observa faptul că nu sunt singuri cu ceea ce ei știu și nu mai sunt expuși pericolelor din copilărie.

Judith, astăzi în vârstă de patruzeci de ani, a fost exploatată sexual de tatăl ei în cel mai brutal mod. Mama ei nu i-a luat niciodată apărarea. Prin terapie, a reușit să-și anuleze refularea și să-și vindece cu totul simptomele, după ce s-a separat de părinți. Dar a rămas multă vreme teama de pedeapsă, pe care până la terapie o resimțea disociat și abia datorită terapiei a învățat s-o simtă. În special pentru că terapeutul ei era de părere că nu se poate însănătoși pe de-a-ntregul dacă întrerupe cu totul contactul cu părinții. De aceea, Judith a încercat să intre în dialog cu mama ei. S-a lovit de fiecare dată de respingere și dezaprobare totală, „pentru că erau lucruri care n-ar trebui spuse niciodată părinților". Reproșurile contravin poruncii „cinstește-ți

părinții" și din cauza asta reprezintă o ofensă adusă lui Dumnezeu, spunea scrisoarea mamei.

Reacțiile mamei au ajutat-o pe Judith să își dea seama de limitele terapeutului ei, care era prizonierul unei scheme ce părea să-i dea certitudinea a ceea ce are voie, trebuie sau nu trebuie să facă altcineva. Cu ajutorul unui alt terapeut, cu care a mai făcut doar câteva ședințe, Judith a remarcat cât de recunoscător îi era trupul după ce nu s-a mai forțat la astfel de legături. Când era copil nu a avut dreptul să facă această alegere, a trebuit să trăiască lângă o mamă care a privit cu indiferență suferințele copilului și i-a întâmpinat toate manifestările cu șablonul ei. Judith se izbea de respingere de câte ori spunea ceva propriu, adevărat, din afara șablonului. Totuși, o astfel de respingere este resimțită de copil ca pierdere a mamei, de aceea este comparabilă cu pericolul de moarte. Frica de acest pericol nu a putut fi rezolvată în prima terapie, pentru că toate cerințele morale ale terapeutului ei i-au hrănit permanent acest sentiment. Este vorba aici despre influențe foarte subtile, care de cele mai multe ori nici nu ne surprind, pentru că se află în deplină concordanță cu valorile transmise nouă, cele cu care am crescut. Era de la sine înțeles, și de cele mai multe ori este și astăzi, că toți părinții au dreptul să fie cinstiți de copiii lor, chiar dacă s-au purtat distructiv cu ei la vârsta copilăriei. De îndată însă ce luăm hotărârea de a părăsi acest sistem de valori, ne pare total grotesc să auzim că o femeie de vârstă adultă ar trebui să-și cinstească părinții care au maltratat-o brutal sau au putut să-i privească în tăcere maltratările.

Și totuși, această absurditate este considerată normală. Este uimitor faptul că terapeuți și autori apreciați nu s-au putut încă desprinde de ideea că iertarea părinților ar reprezenta încununarea cu succes a terapiei. Chiar dacă această convingere este reprezentantă astăzi cu mai puțină siguranță decât în urmă cu câțiva ani, așteptările legate de aceasta nu pot fi trecute cu vederea și conțin mesajul: „Vai ție, celui ce nu respecți a cincea poruncă!" Autori însemnați sunt adesea de părere că nu ar trebui să ne grăbim și să iertăm de la începutul terapiei, ci mai întâi să ne admitem

emoțiile puternice. Dar într-o zi ar trebui să atingem o maturitate corespunzătoare, asupra acestui lucru fiind în mod cert de acord cei mai mulți terapeuți. Acești specialiști consideră ca de la sine înțeles faptul că este bine și este important să ne putem, în sfârșit, ierta părinții din toată inima. Din punctul meu de vedere, această părere este bulversantă pentru că trupul nostru nu constă doar din inimă, iar creierul nostru nu este un recipient în care putem turna cu pâlnia la ora de religie aceste absurdități și contradicții, ci este un organism care păstrează amintirea integrală a ceea ce i s-a întâmplat. Un om care poate percepe aceste lucruri cu totul și cu totul ar spune: „Dumnezeu nu poate să îmi ceară să cred ceva ce, în ochii mei, conține o contradicție și care îmi face rău."

Ne putem aștepta de la terapeuți ca ei să se opună sistemului de valori al părinților noștri pentru a ne însoți spre adevărul nostru, dacă acest lucru este necesar? Eu sunt convinsă că se poate și chiar trebuie dacă apelăm la ședințele de terapie, mai ales dacă ne aflăm în etapa de a ne lua în serios mesajele trupului. Astfel scrie, de exemplu, o tânără femeie, Dagmar:

> „Mama mea suferă de o boală de inimă. Aș vrea să fiu bună cu ea, să-i stau la căpătâi și încerc să trec pe la ea cât de des pot. Dar de fiecare dată mă ia o durere de cap insuportabilă, mă trezesc noaptea într-o baie de sudoare și cad în cele din urmă într-o stare depresivă cu gânduri sinucigașe. În visele mele, mă văd copilul pe care pe atunci îl trântea la pământ și țipa, țipa, țipa. Cum pot să împac toate astea? Trebuie să merg acolo, pentru că este mama mea. Dar nu vreau să mă omor și nici să fiu bolnavă. Am nevoie de cineva care să mă ajute și să îmi spună cum pot să-mi găsesc liniștea. Nu vreau să mă mint și nu vreau s-o mint nici pe mama mea, prefăcându-mă că sunt o fiică bună. Dar nu vreau să fiu lipsită de inimă și s-o las singură cu boala ei."

Dagmar a încheiat acum câțiva ani o terapie în care îi iertase mamei ei cruzimile. Dar de când cu boala gravă a mamei, i-au revenit

vechile emoții ale copilului mic și acum nu mai știa ce să facă. Mai degrabă și-ar fi luat viața decât să nu corespundă așteptărilor mamei ei, societății, terapeutului. Atât de mult dorea să fie alături de mama ei ca o fiică iubitoare, dar nu putea să facă asta fără să se trădeze pe ea însăși. Trupul ei îi spunea asta în mod clar.

Prin acest exemplu nu vreau să pledez pentru aceea că părinții nu trebuie asistați cu dragoste în fața morții; fiecare om trebuie să ia decizia după cum i se pare corect. Dar dacă trupul ne amintește atât de clar istoria maltratărilor suferite cândva, nu avem de ales, trebuie să îi luăm în serios limbajul. Uneori, străinii pot mult mai ușor fi alături de părinții noștri în ultimele clipe, pentru că ei nu au suferit din cauza lor, nu au nevoie să se forțeze să mintă, nu trebuie să plătească cu depresii, pot să le arate compasiune fără să se prefacă. Dimpotrivă, fiul sau fiica se străduiește zadarnic să aibă sentimente bune, dar acestea pot lipsi în atare condiții. Iar ele lipsesc pentru că acești copii maturizați încă mai păstrează așteptările pe care le au de la părinții lor și doresc să aibă din partea părinților muribunzi măcar în ultima clipă confirmarea pe care n-au simțit-o niciodată în viață în prezența lor. Dagmar scrie:

> „Întotdeauna când vorbesc cu mama, simt o otravă în trup și simt cum se formează ulcerul, dar eu nu am voie să văd asta, pentru că a vedea îmi creează sentimente de vinovăție. Apoi ulcerul începe să supureze și devin depresivă. Apoi încerc să-mi admit din nou sentimentele și mă gândesc că am dreptul să le simt, să văd intensitatea furiei mele. Dacă fac asta, dacă îmi admit sentimentele, chiar dacă ele rareori sunt pozitive, reușesc iarăși să respir în voie. Încep să-mi dau voie să-mi apăr sentimentele. Când reușesc, mă simt mai bine, mai plină de viață, iar depresia dispare.
>
> Și totuși, nu încetez să încerc să-mi înțeleg mama, s-o accept așa cum este, să îi iert totul. De fiecare dată plătesc acest lucru cu depresii. Nu știu dacă este de ajuns această recunoaștere, pentru a vindeca total traumele, dar îmi iau în serios experiențele. Nu așa a făcut primul meu terapeut. Voia neapărat să îmbunătățească

relația mea cu mama. Așa cum era, nu o putea accepta. Dar nici eu. Însă cum pot să mă respect, fără să-mi iau în serios adevăratele sentimente? Dacă n-aș face-o, n-aș mai ști cine sunt și pe cine respect."

Este de înțeles această dorință de a fi altfel decât suntem pentru a ușura viața bătrânilor noștri părinți și de a primi în sfârșit dragoste din partea lor, dar mult prea des aceasta e în contradicție cu nevoia veritabilă, susținută de trup, de a ne rămâne nouă înșine credincioși. Eu cred că respectul de sine vine automat, de îndată ce această nevoie este satisfăcută.

II.5
Mai degrabă ucid, decât să simt adevărul

Fenomenul crimelor în serie i-a preocupat până de curând numai pe specialiști. Psihiatria s-a ocupat prea puțin de copilăria delincvenților, considerându-i drept oameni care au venit pe lume cu instincte degenerate. Se pare că s-a schimbat ceva în acest domeniu și această problemă este mai bine înțeleasă. Articolul din *Le Monde* din 8 iunie 2003, consacrat infractorului Patrice Alègre, conține uimitor de multe detalii despre copilăria acestuia, pe baza cărora se explică de ce acest bărbat a violat și a sugrumat mai multe femei. Pentru a înțelege cum s-a ajuns la îngrozitoarele crime nu este nevoie nici de teorii psihologice complicate, nici de acceptarea răului înnăscut, ci doar de a arunca o privire în atmosfera familială a copilului în perioada de creștere. Avem parte de o astfel de privire rareori, pentru că părinții sunt de cele mai multe ori menajați și absolviți de participarea la vină.

Nu așa s-a întâmplat în articolul din *Le Monde*. Pentru că în câteva paragrafe se descrie o copilărie care nu lasă nicio îndoială asupra motivului acestei cariere infracționale. Patrice Alègre era cel mai mare copil al unui cuplu foarte tânăr, care nu și-a dorit deloc copii. Tatăl era polițist. Patrice povestește despre el că venea acasă numai ca să-l bată și să-l înjure. Îl ura pe acest tată și a fugit la mama lui, pe care spune ca a iubit-o și în slujba căreia a stat

credincios. Ea era prostituată și experții suspectează faptul că s-a folosit de trupul copilului ei pentru a-și satisface poftele incestuoase. Dar mai avea nevoie de băiat și pentru rolul de paznic în timp ce ea întreținea relații sexuale cu clienții. Copilul trebuia să stea la ușă și să dea de veste dacă era vreun pericol (probabil sosirea tatălui furios). Patrice povestea că nu vedea întotdeauna ce se întâmpla în camera de alături, dar nu putea să-și astupe urechile și suferea imens din cauza gemetelor și suspinelor permanente ale mamei sale, pe care deja de mic copil o privise, cu panică și spaimă, făcând sex oral.

Se poate ca mulți copii să fi trecut prin asemenea soartă, să supraviețuiască fără să ajungă mai târziu criminali. Un copil are adesea un potențial inepuizabil: mai târziu poate deveni celebru, ca Edgar Allan Poe, care în cele din urmă a murit de alcoolism, sau ca Guy de Maupassant, care și-a „prelucrat" copilăria tragică, bulversantă în trei sute de povestiri, dar a devenit psihotic, ca mai tânărul său frate, și a murit în spital la vârsta de patruzeci și doi de ani.

Patrice Alègre n-a reușit să găsească nici măcar un singur om care să-l salveze din iad și să-i dea posibilitatea să vadă nelegiuirile părinților lui ca atare. Astfel, mediul lui a devenit lumea lui și a făcut totul să i se opună și să se sustragă atotputerniciei părinților prin furt, droguri și acte de violență. În fața tribunalului a spus, lucru probabil foarte adevărat, că la violuri nu simțea niciun fel de nevoie sexuală, doar nevoia de omnipotență. Să sperăm că această declarație a informat justiția despre problema cu care se confruntă. Pentru că acum aproape treizeci de ani, o instanță germană a decis să castreze un ucigaș de copii, pe Jürgen Bartsch, care era distrus psihic de mama sa, și a făcut-o în speranța de a-l împiedica din punct de vedere funcțional să își manifeste așa-zisele instincte sexuale puternice față de copii. Ce act grotesc, inuman și ignorant! (vezi Miller, 1980).

Instanțele trebuie să ia în sfârșit la cunoștință faptul că nevoia de omnipotență a unui copil cândva neputincios și nerespectat este aceea care acționează când un ucigaș omoară în serie femei și copii. Asta

are prea puțin de-a face cu sexualitatea, în afară de cazul în care neputința ar fi legată de trăirile sexuale prin experiențe incestuoase.

Și, în ciuda tuturor acestora, se ridică întrebarea: Nu exista nicio altă cale de scăpare pentru Patrice Alègre decât să ucidă, decât să stranguleze iar și iar femei în toiul gemetelor și suspinelor lor? Cuiva dinafară i-ar fi clar că în diferitele figuri de femei Alègre își vedea mama pe care ar fi vrut s-o sugrume, aceea care l-a condamnat când era copil la acest chin. Dar nici el singur nu și-a data seama de asta. De aceea avea nevoie de victime. El afirmă și azi că își iubește mama. Și pentru că nimeni nu l-a ajutat, pentru că nu a găsit un Martor Conștient care să-i înlesnească și să-i permită să-și recunoască dorința ca mama lui să moară, să își conștientizeze și să-și înțeleagă această dorință, ea a proliferat în el neîncetat și l-a silit să omoare alte femei în locul mamei lui. „Să fie oare atât de simplu?" vor întreba mulți psihiatri. Da, eu cred că este cu mult mai simplu decât ceea ce am învățat, ce a trebuit să învățăm, pentru a ne putea cinsti părinții și a nu simți ura pe care o meritau. Dar ura unui om ca Patrice n-ar fi ucis pe nimeni dacă ar fi fost trăită conștient. Aceasta s-a născut din legătura, adesea atât de lăudată, cu mama sa – legătură care l-a împins la crimă. Copil fiind, nu putea aștepta salvarea decât de la mamă, pentru că lângă tatăl său se afla în pericol de moarte permanent. Cum și-ar putea permite un copil, care a fost amenințat neîncetat de teroarea tatălui, să își urască mama sau cel puțin să vadă că nu poate aștepta niciun ajutor din partea ei? Trebuia să își creeze o iluzie și să se agațe de ea, dar prețul pentru această iluzie l-au plătit numeroasele sale victime de mai târziu. Sentimentele nu ucid, iar trăirea conștientă a dezamăgirii produse de mamă, chiar și nevoia de a o sugruma n-ar fi ucis pe nimeni. Refularea acestei nevoi și disocierea tuturor sentimentelor negative care se orientează inconștient către mamă au fost cele care l-au împins pe Patrice Alègre la crimă.

II.6
Drogurile – amăgirea trupului

Copil fiind, a trebuit să învăț să-mi reprim cele mai firești reacții la traume, precum mânia, furia, durerea și frica, pentru că mă amenințau pedepse pentru toate acestea. Mai târziu, în perioada școlară, eram chiar mândră de arta mea de a mă stăpâni și de a fi rezervată. Consideram această capacitate drept virtute și am așteptat-o de la primul meu copil. Abia după ce m-am putut elibera de această atitudine, mi-a fost posibil să înțeleg suferințele unui copil căruia i se interzice să reacționeze într-un mod adecvat la traume și să își testeze emoțiile într-un mediu neostil, astfel încât mai târziu în viață să se poată orienta printre sentimentele sale, în loc să se teamă de ele.

Din păcate, multor oameni li s-a întâmplat același lucru. Când erau copii nu au avut voie să își arate emoțiile puternice, deci nici să și le trăiască, iar mai târziu au tânjit după asta. Unii au reușit să își descopere la terapie emoțiile refulate și să le trăiască astfel încât acestea s-au transformat în sentimente conștiente care pot fi înțelese prin prisma propriei istorii și de care nu mai trebuie să se teamă. Totuși, alții au refuzat această cale pentru că nu puteau sau nu voiau să destăinuiască nimănui experiențele lor tragice. În societatea de consum de azi această situație este foarte răspândită. Ține de bunele maniere să nu-ți arăți sentimentele, în afară de situațiile excepționale, după consumul de alcool și droguri. Altfel

ne vom bate joc de sentimente (de ale altora și de cele proprii). Arta ironiei se plătește bine adeseori în showbiz și în jurnalism, deci prin refularea eficientă a sentimentelor se pot câștiga mulți bani. Chiar dacă în cele din urmă ne aflăm în pericol de a pierde cu totul controlul, de a funcționa doar sub o mască, într-o personalitate dedublată, putem apela la droguri, alcool și medicamente, pe care le găsim din belșug când câștigăm foarte bine. Alcoolul ne ajută să ne păstrăm buna dispoziție, iar drogurile mai puternice reușesc același lucru în mod și mai eficient. Dar pentru că aceste emoții nu sunt reale, nu concordă cu istoria adevărată a trupului, efectul lor silit este limitat temporal. Vor fi necesare doze din ce în ce mai mari pentru a umple golul pe care l-a lăsat în urmă copilăria.

Într-un articol din *Der Spiegel* din 7 iulie 2003, un tânăr jurnalist de succes povestește despre lunga sa dependență de heroină. Voi cita aici câteva pasaje din relatarea sa, a cărei onestitate și sinceritate m-au mișcat foarte mult:

„A lua droguri pentru a fi creativ este considerat în multe meserii drept un atu în carieră. Manageri, muzicieni și alte staruri media consumă alcool, cocaină sau heroină. Un jurnalist și drogat cronic scrie despre viața sa dublă și dependența de droguri.

Cu două zile înainte de Crăciun am încercat să-mi sugrum prietena. În ultimii ani, săptămânile astea din preajma schimbării anului au fost întotdeauna cele în care viața mea își iese din țâțâni. De cincisprezece ani încerc să scap de dependența de heroină, cu mai mult sau mai puțin succes. Am în urmă zeci de încercări de dezintoxicare și două terapii cu internare de lungă durată. De câteva luni îmi injectez iarăși zilnic heroină, adesea amestecată cu cocaină."

Astfel și-a asigurat echilibrul.

„De data asta totul a mers bine vreo doi ani. În timpul acesta am scris pentru cele mai interesante ziare din țară și am câștigat destul de bine, în vară m-am mutat într-un apartament spațios

dintr-o clădire veche. Și, poate ce este cel mai important, m-am îndrăgostit din nou. În seara asta, puțin înainte de Crăciun, trupul prietenei mele zăcea pe dușumeaua de lemn și se zvârcolea sub mine, cu mâinile mele în jurul gâtului ei.

Cu câteva ore înainte m-am străduit din răsputeri să ascund aceste mâini. Stăteam într-un apartament de hotel și luam interviu unuia dintre cei mai renumiți regizori germani. De ceva timp a trebuit să încep să mă injectez în vasele mici de sânge de pe dosul mâinii și de pe degete. Venele de pe brațe erau total distruse. În timpul acesta, mâinile mele arătau ca niște gheare dintr-un film horror – tumefiate, inflamate, ciuruite de înțepături. Purtam numai pulovere cu mâneci foarte lungi. Din fericire, era iarnă. Regizorul avea mâini frumoase, subțiri. Mâini care erau tot timpul în mișcare. Care se jucau cu reportofonul meu, când se gândea. Mâini cu care părea să-și creeze lumea.

Îmi era greu să mă concentrez la discuția noastră. A trebuit să călătoresc cu avionul și am luat ultima doză cu multe ore înainte de decolare. Să mă strecor cu heroină la bord îmi părea prea riscant. În afară de asta, am încercat să-mi controlez consumul cel puțin la modul rudimentar, cumpărându-mi în fiecare zi doar o anumită cantitate. La sfârșitul zilei rămânea adesea foarte puțină. Eram neliniștit, aveam accese de transpirație. Voiam să merg acasă. Chiar în clipa aia. Mă durea fizic să-mi îndrept atenția spre altceva. Totuși, am reușit să trec și peste interviu. Dacă există ceva care să mă sperie mai tare decât chinurile abstinenței este să-mi imaginez că mi-aș pierde slujba. De la șaptesprezece ani am visat să-mi câștig banii din scris. De aproape zece ani acest vis s-a împlinit. Uneori, mi se pare că munca mea este ultima rămășiță de viață ce mi-a mai rămas."

Ultima rămășiță de viață este munca. Iar munca este stăpânire de sine. Și unde este viața propriu-zisă? Unde sunt sentimentele?

„Așa că m-am agățat de munca mea. La fiecare lucrare frica de a nu mai fi în stare de nimic îmi rodea viscerele. Habar n-am cum am reușit să călătoresc, să iau interviuri, să scriu texte.

Stăteam în camera asta de hotel și vorbeam, ros de frica de a nu ceda, de rușine, de ură de sine și de nevoia de droguri. Numai încă patruzeci și cinci de minute nenorocite. Apoi ai scăpat. Îl priveam pe regizor, gesturile lui care îi încadrau propozițiile. Câteva ore mai târziu, mi-am văzut mâinile sugrumând gâtul prietenei mele."

Probabil că drogurile reușesc să înăbușe atât de mult frica și durerile, încât respectivul nu mai trebuie să aibă sentimente adevărate – câtă vreme drogul mai acționează. Cu atât mai mult aceste emoții netrăite se potențează când se reduce efectul drogului. Așa a fost și aici:

„Întoarcerea după interviu a fost o tortură. Deja în taxi moțăiam, un somn istovitor, superficial, febril, din care mă trezeam întruna speriat. O peliculă de sudoare rece îmi acoperea pielea. Apoi se părea că am pierdut avionul. Să trebuiască să aștept încă o oră și jumătate până la următoarea doză mi se părea insuportabil. La fiecare nouăzeci de secunde mă uitam la ceas.

Toxicomania îți face dușman timpul. Aștepți. Permanent, într-o nesfârșită buclă temporală, aștepți întotdeauna ceva. Aștepți sfârșitul durerilor, dealerul, următorul salariu, un loc la dezintoxicare sau, pur și simplu, să se termine în sfârșit ziua. Să se termine în sfârșit toate. După fiecare doză ceasul merge fără oprire împotriva ta.

Poate asta este cel mai perfid la toxicomanie – îți face totul și orice dușman. Timpul, trupul care îți atrage atenția numai prin nevoile lui supărătoare, prietenii și familia ale căror griji nu poți să le risipești, o lume care ridică numai pretenții pe care nu te simți în stare să le împlinești. Nimic nu structurează viața cu atâta claritate ca toxicomania. Ea nu lasă loc de îndoială, nici măcar pentru decizii. Mulțumirea se măsoară în cantitatea disponibilă de droguri. Toxicomania ordonează lumea.

În după-amiaza asta am fost la doar câteva sute de kilometri depărtare de casă, dar mi se părea la capătul lumii. Acasă era acolo unde mă așteptau drogurile. Prinzând avionul, am putut

să-mi potolesc doar pentru puțină vreme neliniștea. Decolarea a întârziat, am ațipit din nou. De fiecare dată când deschideam ochii și vedeam că avionul stă încă pe pistă, îmi venea să urlu. Abstinența îmi pătrundea în mădulare și mușca din oase. O durere interioară sfâșietoare, în brațe și în picioare, ca și când tendoanele și mușchii ar fi fost prea scurți."

Emoțiile evitate reapar și invadează trupul.

„În apartamentul meu, Monika mă aștepta. Fusese după-masă la dealerul nostru, un negru tânăr, și cumpărase heroină și cocaină. Îi dădusem banii necesari înainte de plecare. Asta era înțelegerea noastră personală – eu câștigam banii, iar ea se ducea să facă rost de droguri.

Uram drogații, voiam să am de-a face cât mai puțin cu zona asta. Și la muncă, dacă era posibil, îmi limitam contactele cu redactorii responsabili prin e-mail și fax, comunicam la telefon numai dacă mesajul de pe robotul telefonic nu suporta amânare. Cu prietenii mei nu mai vorbisem demult, pentru că oricum nu aveam ce să le spun.

Cât de des am stat săptămânile trecute ore în șir în baie și am încercat să găsesc un vas de sânge care să nu fie total distrus! Înainte de toate cocaina mănâncă venele, nenumăratele înțepături cu ace nesterile fac restul. Baia mea arăta ca o măcelărie, dâre de sânge în chiuvetă și pe podea, pereții și tavanul stropiți.

Am scăpat oarecum de chinul abstinenței din ziua aceea, pentru că mai întâi am fumat aproximativ un gram de heroină – pulberea maronie volatilizată pe tabla de aluminiu care e încălzită de jos, inhalezi fumul cât de adânc poți. Pentru că drogul trece prin plămâni, efectul se lasă așteptat câteva minute, o veșnicie de altfel. Amețeala se urcă încet și lent la cap, dar lipsește lovitura izbăvitoare. Cam ca sexul fără orgasm.

În afară de asta, inhalarea a fost o tortură pentru mine. Sunt astmatic, la scurt timp plămânii mei horcăiau deja, fiecare inspirare mă durea ca o înțepătură de cuțit și îmi făcea greață. Cu fiecare încercare zadarnică de a mă injecta îmi creștea neliniștea.

Capul îmi era plin de imagini, de amintirile clipelor pline de extaz și incredibilă intensitate. Amintiri de când aveam paisprezece ani și am învățat să apreciez hașișul, pentru că brusc nu doar ascultam muzica, ci o puteam simți în tot corpul. Amintiri de cum stăteam cu gura căscată de uimire în beția dată de LSD în fața semaforului și schimbarea culorilor îmi producea mici explozii de lumină în creier. Lângă mine, prietenii mei, conectați în mod magic cu mine. Amintiri despre prima mea doză, care m-a capturat ca prima mea partidă de sex: despre felul în care amestecul de heroină și cocaină îmi făcea să pulseze toți neuronii până vibram într-o tensiune excitată, un fel de gong chinezesc uriaș din carne și oase. La efectul atotliniștitor al heroinei, un fel de Lenor pentru suflet, care te înconjoară cald ca pe un fetus sacul amniotic."

Acest bărbat exprimă foarte clar cu ce forță ies la lumină adevăratele nevoi și sentimente când nu are droguri la dispoziție. Sentimentele autentice ale lipsei, ale părăsirii și furiei produc însă panică, astfel încât împotriva lor trebuie luptat cu ajutorul heroinei. Totodată, trupul va fi manipulat prin drog să „producă" sentimentele pozitive dorite. Același mecanism acționează, firește, și la consumul drogurilor legale, ca agenții psihotropi.

Dependența obsesivă de substanțe poate avea efecte catastrofale, tocmai pentru că închide calea spre adevăratele emoții și sentimente. Drogul poate da senzații euforice, care stimulează creativitatea pierdută cândva din cauza unei educații îngrozitoare, dar trupul nu tolerează această înstrăinare de sine pe toată durata vieții. Am văzut la Kafka și la alții că activitățile creatoare, ca scrisul și pictura, ne pot ajuta o vreme să supraviețuim, dar nu ne deschid accesul pierdut prin maltratările de odinioară la sursa propriu-zisă a vieții noastre, câtă vreme ne e frică să ne cunoaștem istoria.

În special Rimbaud ne furnizează un exemplu cutremurător. Drogurile nu au putut să înlocuiască hrana psihică de care avea cu adevărat nevoie și trupul lui nu s-a lăsat înșelat în sentimentele sale adevărate. Dar dacă ar fi întâlnit măcar un om care să îl ajute

să recunoască pe de-a întregul efectul distructiv al mamei sale, în loc să se pedepsească singur pentru acesta, viața sa ar fi putut lua altă întorsătură. Astfel toate încercările lui de scăpare au eșuat și a fost întotdeauna silit să se întoarcă la mama sa.

Și viața lui Paul Verlaine s-a sfârșit foarte devreme: el a murit la cincizeci și unu de ani, în mizerie, alienat din cauza narcomaniei și alcoolismului care i-au epuizat integral rezervele bănești. Dar cauza interioară era, ca la mulți alții, lipsa conștiinței, supunerea față de porunca general valabilă, de a suporta în tăcere controlul și manipularea maternă (adesea cu ajutorul banilor). Verlaine a trăit în final lângă femeile care îi dădeau bani, după cum se vehiculează, pe lângă prostituate, după ce în anii săi de tinerețe sperase atât de mult să se poată elibera cu ajutorul automanipulării prin substanțe.

Nu în toate cazurile drogul are funcția de a-i elibera pe oameni de dependența și de constrângerile materne. Adesea este vorba despre consumul de droguri legale (precum alcool, țigări, medicamente) în încercarea de a umple golul pe care l-a lăsat în urmă mama. Copilul nu a primit hrana de care avea nevoie de la ea și nu a putut nici mai târziu s-o găsească. În perioada de abstinență, acest gol poate fi simțit literalmente ca foame fizică, o convulsie de foame în stomacul care se contractă. Probabil piatra de temelie pentru toxicomanie a fost pusă chiar de la începutul vieții, ca și piatra de temelie pentru bulimie și alte dereglări alimentare. Trupul spune clar că *a avut nevoie* de ceva (în trecut), pe când era numai un boț de carne, dar mesajul său va fi prost înțeles câtă vreme emoțiile rămân ignorate. Astfel, nevoile copilului mic sunt înregistrate în mod fals ca nevoi *actuale*, și toate încercările de a le înlătura în prezent vor eșua. Pentru că astăzi avem alte nevoi decât atunci și putem să le satisfacem pe multe dintre ele, dacă acestea nu mai sunt cuplate în inconștientul nostru cu cele vechi.

II.7
Avem voie să băgăm de seamă

O femeie mi-a scris că s-a străduit ani de zile la terapie să ierte părinților săi atacurile fizice, periculoase în parte, pentru că mama ei suferea în mod cert de o psihoză. Cu cât se silea mai mult fiica să treacă peste acestea, cu atât mai adânc se afunda în depresii. Se simțea ca închisă într-o temniță. Doar pictura a ajutat-o să se apere de gândurile sinucigașe și să rămână în viață. În urma unei expoziții a vândut câteva tablouri, iar unii agenți i-au dat mari speranțe. De bucurie, i-a povestit acest lucru mamei ei care s-a bucurat, de asemenea, și i-a spus: „Acum ai să câștigi destui bani și ai să poți avea grijă de mine."

Când am citit asta, mi-am adus aminte de o cunoștință, pe nume Klara, care mi-a povestit ceva asemănător. Tatăl ei, văduv, dar sănătos tun și ahtiat după afaceri, în ziua pensionării ei, pe care ea o așteptase cu bucurie „ca pe o a doua viață", i-a spus: „Acum vei avea, în sfârșit, suficient timp ca să te poți ocupa mai mult de afacerile mele." Această cunoștință, care toată viața s-a ocupat mai mult de alții decât de ea însăși, nici n-a remarcat că această afirmație este o nouă povară grea pe umerii ei și de aceea povestea acest lucru zâmbind, aproape veselă. Și familia considera că acum era într-adevăr timpul, pentru că acum era liberă, să preia rolul răposatei secretare care lucrase ani de zile. (Ce-ar fi putut Klara săraca să facă altceva cu timpul ei liber, decât să-l

sacrifice pentru tatăl ei?) Dar după câteva săptămâni am auzit că Klara suferea de cancer pancreatic. La puțină vreme a murit. Suferise tot timpul dureri mari și încercările mele de a-i aminti fraza tatălui ei au rămas fără succes. Ea regreta că din cauza acestei boli nu era în stare să-l ajute, pentru că ea îl iubea foarte mult. Nu știa de ce fusese lovită de această suferință, nu fusese niciodată bolnavă, toți o invidiaseră pentru sănătatea ei. Klara a trăit atât de bine ancorată în convențiile ei și, cu siguranță, nu și-a cunoscut adevăratele sentimente. Astfel, trupul ei a încercat să se facă auzit, dar, din păcate, n-a fost nimeni în familie care s-o ajute să descifreze sensul limbajului lui. Copiii ei maturi n-au fost niciodată capabili și dispuși s-o facă.

Altfel s-a întâmplat cu pictorița. Ea a simțit clar furia asupra mamei ei când i-a auzit reacția despre tablourile ei bine vândute. De atunci, bucuria fiicei a paralizat pentru câteva luni, era incapabilă să picteze și căzuse iar în depresie. A decis să nu-și mai viziteze nici mama, nici prietenii care o ajutau pe aceasta. A încetat să ascundă starea mamei ei în fața cunoscuților, a început să se exprime și atunci și-a regăsit și bucuria de a picta. Ceea ce i-a redat energia a fost admiterea întregului adevăr despre mama ei și renunțarea treptată la relația cu ea, adică, între altele, la mila și la așteptările de a-și face mama fericită pentru ca într-o bună zi s-o poată iubi. Ea a acceptat faptul că această mamă nu poate iubi și știa exact de ce.

Istorii de genul acesta cu deznodământ pozitiv se aud foarte rar, dar mă gândesc că vor fi cu timpul mai dese, pe măsură ce vom reuși să recunoaștem că nu datorăm recunoștință și niciun fel de sacrificiu părinților care ne-au traumatizat grav. Facem aceste sacrificii pentru niște fantome, pentru niște părinți idealizați care n-au existat niciodată. De ce continuăm să ne sacrificăm pentru niște fantome? De ce rămânem legați de relații care ne amintesc de vechile chinuri? Pentru că sperăm că acest lucru se va schimba într-o zi, dacă vom găsi cuvântul potrivit, dacă vom avea atitudinea corectă, dacă vom ajunge să înțelegem. Dar asta ar însemna să ne deformăm din nou așa cum am făcut-o în copilărie pentru a căpăta iubire. Astăzi,

ca adulți, știm că eforturile noastre au fost exploatate și că tot ce am primit n-a fost iubire. De ce așteptăm totuși ca oamenii care, dintr-un motiv oarecare, nu ne pot iubi, s-o facă în cele din urmă?

Dacă reușim să scăpăm de această speranță, dispar și așteptările noastre și, prin ele, și autoamăgirea care ne-a însoțit toată viața. Nu mai credem că nu suntem demni de a fi iubiți sau că trebuie sau putem să facem dovada acestui lucru. Nu ține de noi, ci ține de situația părinților noștri, de ceea ce au făcut ei din cauza traumelor copilăriei lor, de cât de mult au reușit să și le proceseze sau nu. Iar noi nu putem să schimbăm toate acestea, nu putem decât să ne trăim viața și să ne schimbăm atitudinea. Cei mai mulți terapeuți sunt de părere că relațiile cu părinții se pot îmbunătăți pentru că o atitudine mai matură a copiilor adulți poate determina pe părinți să le acorde mai mult respect. Nu pot neapărat confirma această concepție, având mai degrabă experiența faptului că o schimbare pozitivă a copiilor ajunși la maturitate rareori generează sentimente pozitive și admirația părinților care i-au maltratat cândva. Din contră, adesea ei reacționează cu invidie, manifestă un sindrom de retragere și doresc ca fiul sau fiica să fie la fel ca mai înainte, adică obedient, devotat, tolerant față de desconsiderări și, în principiu, depresiv și nefericit. Conștiința deșteptată a copiilor maturizați îi sperie pe mulți părinți și, în multe cazuri, nici nu poate fi vorba despre o îmbunătățire a relației. Dar există și contraexemple:

O femeie tânără, care s-a chinuit mult timp cu sentimentele ei de ură, i-a spus mamei sale în cele din urmă, cu pulsul mărit de frică: „Nu-mi doresc o mamă așa cum ai fost tu pentru mine când eram copil, te-am urât și nici n-am știut-o." Femeia a fost uimită că nu numai ea însăși, ci și mama sa, conștientă de vinovăția ei, a reacționat cu ușurare la acest mesaj. Pentru că, în tăcere, știau amândouă cum se simțiseră, dar acum, în sfârșit, adevărul fusese rostit. De atunci încolo s-a putut construi o nouă relație, una sinceră.

Iubirea impusă nu este iubire, în cel mai bun caz, ea conduce la o pseudorelație, fără comunicare adevărată, la un început de

afecțiune care nu există cu adevărat, ca o mască ce acoperă mânia sau chiar ura, însă niciodată la o adevărată regăsire. Una dintre operele lui Yukio Mishima se numește *Confesiunile unei măști*. Cum poate o mască povesti cu adevărat ce a trăit un om? Nu poate și ceea ce putea ea povesti despre Mishima este pur cerebral. El putea arăta doar *urmările* unor fapte, dar faptele în sine și emoțiile care le însoțiseră rămâneau ascunse conștiinței sale. Urmările se arătau în fanteziile maladive, perverse, în așa-zisa dorință abstractă de moarte, pentru că sentimentele concrete ale copilului mic, prizonier ani la rând în odaia bunicii sale, i-au rămas inaccesibile adultului.

Relațiile care se bazează pe o comunicare mascată nu se pot schimba, rămân ceea ce au fost dintotdeauna: falsă comunicare. Numai dacă ambele părți reușesc să admită sentimentele, să le trăiască și să le comunice fără frică, este posibilă o relație reală. Este frumos să se întâmple așa, dar numai dacă are cineva noroc, ceea ce se petrece arareori, pentru că frica de pierderea fațadei și măștii atât de familiare deja împiedică schimbul emoțional real pentru ambele părți.

Totuși, de ce ar trebui căutat acest schimb emoțional tocmai la vechii părinți? Ei nu mai sunt parteneri în sensul propriu-zis. Istoria cu ei s-a încheiat între timp, de vreme ce există deja propriii copii și este posibilă discuția cu partenerul sau partenera. Pacea pe care și-o doresc atât de mulți oameni nu poate fi oferită din exterior. Mulți terapeuți sunt de părere că pacea poate fi găsită pe calea iertării, dar această opinie a fost întotdeauna contrazisă de fapte. După cum știm, toți preoții se roagă în fiecare zi cu rugăciunea „Tatăl nostru", se roagă pentru iertarea greșelilor lor adăugând: „... precum și noi iertăm greșiților noștri...", dar acest lucru nu-i împiedică pe unii dintre ei, supunându-se constrângerii repetării, să violeze copii și tineri. Ei neagă că săvârșesc o nelegiuire. Prin asta își protejează părinții și nu înțeleg răul pe care li l-au făcut aceștia. De aceea, propovăduirea iertării nu este aici doar ipocrită și inutilă, ci și periculoasă. Ea ascunde constrângerea repetării.

Ceea ce ne apără de repetare este numai admiterea adevărului nostru, al întregului adevăr, cu toate aspectele lui. Dacă știm cât se poate de bine ce ne-au făcut părinții noștri nu suntem în pericolul de a le repeta fărădelegile. Altfel, le vom face în mod automat și vom întâlni cele mai mari greutăți în a accepta ideea că putem și trebuie să rupem legătura din copilărie cu părinții care ne-au maltratat, dacă vrem să ne maturizăm și să ne vedem în pace de propria viață. Trebuie să renunțăm la degringolada copilului mic, care provine din efortul nostru de odinioară de a înțelege maltratările și sensul acestora. Ca adulți putem să încetăm de a mai face acest efort și putem învăța să înțelegem în ce fel morala în cadrul terapiei ne-a îngreunat vindecarea traumelor.

Unele exemple pot ilustra în mod concret cum se întâmplă acest lucru: O tânără femeie este disperată pentru că atât în viața profesională, cât și în cea personală se consideră o ratată. Ea scrie:

> „Cu cât mama îmi spune mai mult că sunt o nulitate, că nu pot să reușesc nimic, cu atât mai mult dau greș în toate. Dar nu vreau să-mi urăsc mama, vreau să fac pace cu ea, vreau s-o iert ca să pot în sfârșit să mă eliberez de ura mea. Dar nu reușesc. Și în ură mă simt vânată de ea, ca și când m-ar urî. Dar asta nu poate fi adevărat. Unde greșesc? Știu că o să sufăr dacă nu voi reuși s-o iert. Pentru că terapeutul meu mi-a spus că dacă sunt în război cu părinții mei e ca și cum aș fi în război cu mine însămi. Firește că știu că nu poți ierta dacă nu o faci din adâncul inimii și mă simt total bulversată pentru că există momente în care pot ierta și simt compasiune pentru părinții mei, apoi mă cuprinde brusc furia și mă revoltă ce mi-au făcut ei mie și apoi nu mai vreau să-mi văd deloc părinții. Vreau să-mi trăiesc viața, să-mi găsesc liniștea și să nu mă mai gândesc tot timpul la cum mă băteau, cum mă umileau și cum aproape mă torturau."

Această femeie este convinsă că, dacă își ia în serios amintirile și rămâne credincioasă trupului ei, se află în război cu părinții săi

și asta ar însemna să ducă război cu ea însăși. Asta i-a spus terapeutul. Dar consecința acestei afirmații este că această femeie nu poate face absolut deloc diferența între viața ei și cea a părinților săi, că nu poate avea identitate și nu se poate înțelege pe sine decât ca pe o componentă a părinților ei. Cum a ajuns terapeutul să facă o asemenea afirmație? Nu știu, dar sunt de părere că în asemenea declarații se observă frica terapeutului de propriii părinți. Nu este de mirare că pacienta se lasă molipsită de această teamă și bulversare, și nu îndrăznește să-și descopere istoria copilăriei ca să-și poată lăsa trupul să trăiască cu adevărul lui.

Într-un alt caz, o femeie foarte inteligentă scrie că n-ar dori să dea sentințe pausale părinților ei, ci ar dori să vadă lucrurile diferențiat. Pentru că, deși a fost bătută și agresată sexual când era copil, a trăit și clipe frumoase alături de părinți. Terapeutul i-a confirmat faptul că ar trebui să cântărească clipele bune și pe cele rele, și să înțeleagă ca adult că nu există părinți perfecți și că toți părinții fac greșelile lor. Dar nu despre asta este vorba, ci despre faptul că acum femeia matură trebuie să-și dezvolte empatia pentru fetița din ea, căreia nimeni nu i-a văzut suferințele, deoarece era folosită pentru interesele părinților, pe care ea, datorită înzestrărilor ei, le putea îndeplini perfect. Dacă până acum a reușit să simtă această suferință și să-i acorde copilului din ea asistența de care avea nevoie, atunci nu trebuie să compenseze clipele bune cu cele rele, pentru că prin asta iar intră în rolul fetiței care dorea să împlinească dorințele părinților: să-i iubească, să-i ierte, să-și amintească de clipele frumoase etc. Copila a încercat nestrămutat acest lucru în speranța de a înțelege contradicțiile mesajelor și acțiunilor părintești la care a fost expusă. Dar această „muncă" interioară a dat și mai multă forță bulversării ei. Deoarece copilului îi era imposibil să înțeleagă că mama ei s-a baricadat într-un buncăr interior împotriva propriilor sentimente și din această cauză nu avea nicio noțiune despre nevoile fiicei sale. Și dacă adultul înțelege acest lucru, nu mai trebuie să continue eforturile zadarnice ale copilului, nu mai trebuie să încerce să obțină cu forța o

evaluare obiectivă, să pună în balanță binele și răul, ci să se poarte conform propriilor sentimente care sunt subiective ca toate emoțiile: „Ce m-a chinuit în copilărie? Ce nu mi-am dat voie să simt?"

Nu este vorba despre condamnarea pausală a părinților ei, ci despre descoperirea perspectivei copilului care a suferit, care a tăcut și despre renunțarea la o relație pe care eu o numesc distructivă. Această relație constă, după cum am mai spus, din recunoștință, compasiune, refulare, dor, eufemizare a realității și nenumărate așteptări care rămân și trebuie să rămână veșnic neîmplinite. Calea spre maturitate nu stă în toleranța față de cruzimile suferite, ci în recunoașterea propriului adevăr și în sporirea empatiei pentru copilul bătut. Stă în înțelegerea felului în care maltratările au împiedicat întreaga viață a adultului, cât de multe posibilități au fost distruse și cât din această suferință a fost dată mai departe, fără voie, generației următoare. Această constatare tragică este posibilă numai dacă încetăm să mai punem în balanță părțile bune și părțile rele ale părinților care ne-au maltratat, pentru că prin asta cădem iarăși în compasiune, în negarea cruzimilor, în ipoteza că ar fi vorba despre o înțelegere diferențiată a lucrurilor. Sunt de părere că aici se oglindește efortul copilului și că maturul trebuie să evite această punere în balanță, pentru că este bulversantă și îi împiedică propria viață să se desfășoare. Bineînțeles că oamenii care nu au fost niciodată bătuți în copilărie, care nu au fost agresați sexual nu au nevoie să facă acest efort; ei se pot bucura de sentimente pozitive în prezența părinților lor, pot să numească neîngrădit acest lucru iubire și nu au nevoie de refulare. Această povară este numai a oamenilor care au fost maltratați cândva, și anume dacă aceștia nu mai sunt dispuși să plătească autoamăgirea cu boli. Că aceasta este o regulă aflu aproape zilnic.

O femeie scrie, de exemplu, pe forum că a citit pe internet că nu ar ajuta cu adevărat să nu îți mai vezi părinții. Atunci te-ai simți urmărit de ei. Și exact asta trăia ea acum. De când nu și-a mai vizitat părinții se gândește zi și noapte la ei și trăiește într-o permanentă frică. Acest lucru este foarte ușor de înțeles: trăiește în

panică pentru că așa-zișii experți de pe internet i-au potențat propria frică de părinți. O morală astfel predicată spune că omul n-ar avea niciun drept la propria viață, la sentimentele și nevoile proprii. Probabil că pe internet nu se va găsi nimic altceva decât asta pentru că acolo se oglindește doar mentalitatea noastră pe care o păstrăm de mii de ani: cinstește pe tatăl tău și pe mama ta ca să trăiești ani mulți.

În prima parte a cărții, biografiile anumitor scriitori arată că nu se întâmplă chiar așa, în special la oamenii care au fost foarte sensibili și inteligenți de mici copii. Dar nici o viață lungă nu este dovada că amenințarea cuprinsă în cea de-a cincea poruncă este îndreptățită. Ba chiar dimpotrivă: este vorba despre calitatea vieții. Este vorba despre faptul că părinții și bunicii devin conștienți de răspunderea lor și își cinstesc strămoșii pe cheltuiala copiilor și nepoților lor, pe care îi agresează sexual fără discernământ, îi bat sau îi chinuiesc, și asta numai spre binele celor din urmă. Adesea părinții își pot elibera trupul dacă își descarcă asupra copiilor lor sentimentele excesive, cauzate de propriii părinți. Dar ei se pot îmbolnăvi rapid când acești copii se îndepărtează de ei, cel puțin la nivel exterior.

Iar adulții de astăzi au voie să bage de seamă, au voie să creadă ce au văzut și au simțit când erau copii, și nu trebuie să se silească la cecitate. Pentru că ei au plătit cecitatea impusă prin boli fizice sau psihice, ale căror cauze au fost ascunse atât de mult timp. Dacă nu mai vor să contribuie la această tăinuire, au șansa de a rupe lanțul violenței și al autoamăgirii, și să nu mai pretindă sacrificii de la copiii lor.

De curând au fost arătați într-o emisiune televizată copii suferind de nevrodermită, adică prurit, mâncărimi permanente pe întreg trupul. Specialiștii prezenți la această emisiune susțineau în unanimitate că această boală este incurabilă. De cauzele psihice ale acestor mâncărimi nici n-a fost vorba, deși era izbitor faptul că acești copii au prezentat ameliorări sau chiar s-au însănătoșit când s-au întâlnit la spital cu alți tovarăși de suferință.

Ca telespectatoare, acest fapt m-a făcut să presupun că acești copii au avut în spital un sentiment de ușurare prin contactul cu ceilalți, prin faptul că au descoperit că nu sunt singurii oameni cu astfel de simptome de neînțeles.

La puțină vreme după această emisiune, am cunoscut-o pe Veronika. În perioada terapiei dezvoltase o nevrodermită și cu timpul a recunoscut faptul că tocmai acest simptom i-a dat posibilitatea să se desprindă de dezastruoasa ei relație de odinioară cu tatăl ei. Veronika era cea mai mică dintre cele cinci surori; a fost exploatată sexual de surorile ei mai mari, mama era alcoolică și amenința permanent existența copilei prin neașteptatele ei accese de furie. În această situație, fetița nutrea speranța zadarnică de a fi salvată cândva de tatăl ei din această situație. Veronika și-a idealizat tatăl o viață întreagă, deși nu exista niciun motiv, nicio amintire care să-i poată confirma această înaltă considerație. Tatăl ei era, de asemenea, alcoolic și îi arăta fiicei sale un interes exclusiv sexual. Dar Veronika se împăcase cu speranța ei, cincizeci de ani a rămas credincioasă iluziilor ei. În timpul terapiei suferea de mâncărimi puternice când avea de-a face cu oameni de la care aștepta ajutor și în fața cărora nu se putea face înțeleasă.

Veronika mi-a povestit că multă vreme a rămas un mister pentru ea de ce a fost întotdeauna chinuită de asemenea crize crunte de mâncărime și nu putea face nimic altceva în afară de a fi furioasă că trebuia să se scarpine. În acest strigăt al pielii ei se ascundea, după cum s-a dovedit ulterior, furia ei față de întreaga familie, dar îndeosebi față de tatăl care nu-i fusese niciodată alături, al cărui rol de salvator ea îl născocise pentru a rezista familiei care o maltrata. Că această fantezie a salvării a durat cincizeci de ani i-a sporit, firește, furia. Dar cu ajutorul terapeutului a descoperit, în sfârșit, că mâncărimea apărea când încerca să-și reprime un sentiment. Nu o lăsa în pace până când admitea sentimentul și reușea să-l trăiască. În cele din urmă, datorită sentimentelor ei, a remarcat din ce în ce mai clar că ea construise în jurul tatălui ei o fantezie care nu avea nicio bază reală. În toate relațiile ei cu bărbații

această fantezie se revigora. Aștepta ca tatăl iubit s-o protejeze de mamă și de surori, și să-i înțeleagă necazul. Oricine dinafară ar fi recunoscut cu ușurință că acest lucru nu s-a întâmplat și nici nu putea să se întâmple. Doar pentru Veronika însăși acest punct de vedere realist era cu totul inimaginabil, se simțea ca și când ar fi murit dacă și-ar fi admis adevărul.

Acest lucru este de înțeles, pentru că în trupul ei trăia copilul neprotejat, care ar fi murit fără iluzia că tatăl o va ajuta. Totuși, femeia adultă ar fi putut renunța la această iluzie pentru că acea copilă nu mai era singură cu soarta ei. De acum înainte exista în ea partea adultă, care putea s-o protejeze, care putea să facă tot ce nu făcuse tatăl niciodată: să înțeleagă necazul copilei și s-o apere de abuzuri. Asta a trăit întotdeauna în viața de zi cu zi, până când în final a reușit să nu-și mai ignore ca mai înainte nevoile trupului ei, ci să le ia foarte în serios. Trupul i-a semnalizat aceste necesități mai târziu printr-o ușoară mâncărime care-i explica de fiecare dată că fetița are nevoie de sprijinul ei. Deși Veronika avea o profesie de răspundere, a avut tendința de a stabili relații cu oameni cărora le era în principiu indiferentă și de a li se supune total, atâta vreme cât nu înțelesese adevărata purtare a tatălui ei. Acest lucru s-a schimbat total prin terapie. A găsit în trupul ei un aliat care știa cum se poate ajuta singură. Și exact acest lucru ar trebui să fie, după părerea mea, scopul oricărei terapii.

Datorită evoluțiilor ilustrate aici și a altora similare, pe care le-am studiat în ultimii ani, mi-a devenit limpede faptul că: morala celei de-a cincea porunci, preluată atât de timpuriu prin educația noastră, trebuie eliminată pentru a asigura terapiei un deznodământ pozitiv. Dar, din păcate, în prea multe terapii, morala pedagogiei negre este direcționată de la început sau este introdusă pe parcursul terapiei, din cauză că terapeutul nu s-a eliberat încă de aceste constrângeri. Adesea cea de-a cincea poruncă este asociată cu aceea a psihanalizei. Iar dacă pentru o vreme clientul a fost ajutat să-și vadă, în sfârșit, traumele și maltratările suferite, mai devreme sau mai târziu i se va spune, după cum am mai

arătat, că părinții au și părți bune și că i-au dat copilului multe, lucru pentru care adultul ar trebui să fie recunoscător. O astfel de referire este suficientă pentru a aliena iarăși subiectul, pentru că tocmai acest efort de a vedea părțile bune ale părinților este cel care l-a dus la refularea percepțiilor și sentimentelor sale, așa cum a descris atât de impresionant Kertész în cartea sa.

Laura mi-a scris că s-a dus la un terapeut care i-a dat posibilitatea să renunțe pentru prima oară la masca sa, să-și recunoască forța ca fiind artificială și să aibă încredere într-un om care a ajutat-o să găsească drumul spre sentimentele ei și să-și amintească dorul din copilărie de apropiere și tandrețe. Ca și Veronika, Laura a căutat la tată salvarea de răceala mamei ei; spre deosebire de tatăl Veronikăi, acesta i-a arătat un interes mult mai mare fetiței și se juca uneori cu ea, astfel încât copilul păstra speranța într-o bună relație. Dar tatăl Laurei, conștient fiind de pedepsele corporale aplicate de mamă, a acceptat situația, nu l-a apărat, nu și-a asumat nicio răspundere pentru copil. Și cel mai rău era că trezise în copil dragostea pe care, de fapt, nu o merita. Cu această dragoste a trăit tânăra femeie până a făcut o boală al cărei sens încerca să-l înțeleagă cu ajutorul terapeutului. Astfel, la început părea să fie foarte promițător, cu ajutorul acestuia Laura a reușit să dărâme zidul de apărare din ea, dar în final, când în ea s-a trezit bănuiala că tatăl o exploatase sexual, terapeutul a început să-i construiască treptat un nou zid. Atunci a început brusc să vorbească despre dorințele oedipiene ale copilului și prin aceasta a bulversat-o pe Laura într-un mod asemănător în care o făcuse și tatăl ei. El a sacrificat-o pe Laura propriilor slăbiciuni și amintirilor care îi rămăseseră neprocesate pentru că fuseseră refulate. I-a oferit teoria psihanalizei în locul empatiei unui Martor Conștient.

Datorită cultivării sale Laura a putut înțelege fuga terapeutului, dar a repetat cu el același model, pentru că relația cu tatăl ei rămăsese nerezolvată. Era în continuare recunoscătoare terapeutului și tatălui pentru ceea ce obținuse de la ei, s-a supus în acest

fel moralei tradiționale și nu s-a putut rupe de relația din copilărie. Astfel, simptomele au existat în continuare, în ciuda terapiei primare și terapiei psihofizice, pe care le-a încercat. Morala părea să învingă prin aceea că istoria Laurei și suferințele ei fuseseră sacrificate în multe terapii, până când a avut posibilitatea, cu ajutorul terapiei de grup, să renunțe la recunoștința neîntemeiată și la sentimentele ei de vinovăție, să perceapă respingerea din copilărie a tatălui ei cu toate urmările ei și să vadă că ea poartă întreaga răspundere pentru propria viață.

De aici înainte a început literalmente să ducă o viață nouă, creativă, datorită admiterii adevărului ei. Acum știa că azi nu o mai amenință niciun pericol, dacă nu își interzicea să bage de seamă că tatăl său era pur și simplu un molâu care n-a ajutat-o niciodată pentru că nu voia și că o folosise pentru a-și descărca propriile traume, ca să nu trebuiască să le simtă niciodată. Iar trupul Laurei se simțea în mod vădit liniștit de ceea ce băgase de seamă, pentru că tumoarea pe care medicii voiau neapărat s-o opereze a regresat rapid.

În terapiile ei anterioare, Laurei i s-a oferit metoda vizualizării în care își pusese mari speranțe pe vremea aceea. Când, odată, a reușit să-și amintească o scenă de pe vremea când avea numai șapte ani în care tatăl ei, altminteri idealizat, a lovit-o din gelozie, terapeutul a fost de părere că acum ar trebui să și-l reprezinte pe tată într-o ipostază prietenoasă și cu această imagine pozitivă s-o înlocuiască pe cea veche, negativă. Acest lucru a ajutat-o efectiv pe Laura să prelungească ani buni idealizarea tatălui. Între timp, tumoarea a crescut în uterul ei până când s-a decis să își recunoască adevărul pe care îl semnaliza amintirea ei reală.

Tehnici asemănătoare sunt oferite în cadrul terapiilor pentru a preschimba, după cum se afirmă, sentimentele negative în sentimente pozitive. Această manipulare servește de obicei intensificării refulării care îl ajuta dinainte pe subiect să se sustragă durerii propriului adevăr (semnalat prin emoții autentice). De aceea, reușita acestor metode nu poate fi decât de scurtă durată și

este problematică. Pentru că emoția negativă inițială era un semnal important al trupului. Dacă mesajul lui este ignorat, trupul trebuie să transmită noi semnale pentru a se face auzit.

Sentimentele pozitive create artificial nu sunt doar de scurtă durată, ele ne lasă în situația copilului, cu așteptările lui din copilărie că părinții ne vor arăta într-o bună zi numai părțile lor bune și n-o să mai avem nevoie să simțim furie sau frică față de ei. Dar noi trebuie (și putem) să ne eliberăm de aceste așteptări iluzorii din copilărie, dacă vrem să ne maturizăm și să ne trăim realitatea actuală. Între acestea se numără și aceea de a ne trăi așa-zisele emoții negative și de a le putea transforma în sentimente inteligibile pentru a putea stabili cauzele lor reale, în loc să vrem să le evităm cât mai mult cu putință. Emoțiile trăite nu durează veșnic. (Totuși, în acest timp scurt ne pot elibera energiile blocate.) Doar dacă încercăm să le exilăm cu forța pot prinde rădăcini în trup.

Masajele pentru detensionare și terapiile psihofizice pot aduce o vreme o mare ușurare prin aceea că, de exemplu, mușchii și țesuturile conjunctive sunt eliberate de tensiunea emoțiilor refulate, tensiunile se potolesc și durerea poate fi înlăturată. Dar această tensiune poate reveni chiar de a doua zi dacă ne rămân necunoscute cauzele emoțiilor noastre, pentru că așteptarea pedepsei de către copil este încă destul de puternică în noi și ne este prea frică să nu-i mâniem pe părinți sau pe cei care le țin locul.

Tot atât de puțin eficiente sunt exercițiile de „exteriorizare" a furiei, recomandate adesea, de la lovitul pernei până la box, câtă vreme persoanele cărora li se datorează în primul rând această furie trebuie menajate. Laura a încercat multe asemenea exerciții, întotdeauna cu un succes temporar. Abia când a fost pregătită să perceapă amploarea iluziei sale cu privire la tată și să simtă, nu numai furia, ci și durerea și frica, uterul ei s-a eliberat de la sine, fără exerciții de detensionare, de chinuitoarea tumoare.

III

ANOREXIA: DORUL DE COMUNICARE REALĂ

„... Fiindcă n-am putut găsi mâncarea care să-mi placă. Dacă aș fi găsit-o, crede-mă că n-aș fi făcut atâta vâlvă, ci aș fi mâncat pe săturate ca tine și ca toți ceilalți."

FRANZ KAFKA, *Un artist al foamei*

Introducere la partea a treia

Domeniul în care morala cunoaște cel mai mare triumf este modul de tratare a anorexiei. Este aproape o regulă faptul că sentimentele de vinovăție ale tinerilor anorexici sunt potențate prin mustrări mai mult sau mai puțin explicite: „Vezi cât de nefericiți îi faci pe părinții tăi, cât trebuie să sufere din cauza ta." Sensul foamei, mesajul propriu-zis al acesteia, este întotdeauna ignorat în aceste mustrări. Dar tocmai anorexia arată fără echivoc cât de clar semnalizează trupul adevărul bolnavilor.

Mulți anorexici gândesc astfel: „Trebuie să-mi iubesc și să-mi cinstesc părinții, să le iert totul, să-i înțeleg, să gândesc pozitiv, să învăț să uit, trebuie să fac asta și ailaltă, și nu am în niciun caz voie să-mi arăt necazul."

Dar problema se pune astfel: cine sunt eu dacă încerc să-mi forțez sentimentele și nu mai trebuie să mai știu ce simt cu adevărat, ce vreau, ce am nevoie și de ce? Pot să-mi cer performanțe mari în muncă, în sport, în viața de zi cu zi. Dar dacă vreau să mă silesc la sentimente (fie cu sau fără ajutorul alcoolului, drogurilor sau medicamentelor), mai devreme sau mai târziu mă voi confrunta cu urmările autoamăgirii. Mă reduc la o mască și nici nu știu cine sunt cu adevărat. Pentru că sursa acestei cunoașteri se găsește în sentimentele mele adevărate, care concordă cu experiențele mele. Și păzitorul acestor experiențe este trupul meu. Amintirile lui.

Nu ne putem iubi, respecta, înțelege, dacă ignorăm mesajele emoțiilor noastre, precum mânia. Totuși, există o serie întreagă de reguli și de tehnici „terapeutice" de manipulare a emoțiilor. Ne spunem foarte în serios cum se poate opri tristețea și se poate produce bucuria. Oamenii cu cele mai grave simptome fizice sunt sfătuiți astfel în spitale în speranța că în acest mod se pot elibera de ura lor ascunsă față de părinți.

Acest lucru poate să reușească pentru o vreme și să aducă o ameliorare prin faptul că astfel obțin aprobarea din partea terapeuților lor. Apoi, ca niște copii cuminți care se supun metodelor de educare ale mamei, ei se simt acceptați și iubiți. Dar dacă nu va fi ascultat absolut deloc, cu timpul trupul se va manifesta printr-o recidivă.

La fel de greu se descurcă terapeuții cu tratarea simptomelor copiilor hiperactivi. Cum se pot integra acești copii în familie când suferința lor este considerată, de exemplu, condiționată genetic sau ca necuviință crasă ce trebuie corijată? Și toate astea numai pentru ca adevăratele cauze să rămână secrete? Dar dacă suntem pregătiți să vedem că aceste emoții își au originea în realitate, că sunt reacții la neglijare, maltratare sau, printre altele, la lipsa de comunicare hrănitoare, nu mai vedem copii care se zbuciumă fără rost, ci copii care suferă și nu au voie să știe de ce. Dacă *noi ne dăm voie* s-o știm, putem să ne ajutăm și să-i ajutăm. Poate că nu ne este (și nu le este) atât de mult frică de emoții, durere, frică, furie, cât de a cunoaște ce ne-au făcut cu adevărat părinții noștri, cunoaștere ce apare odată cu emoțiile.

Obligația (morală) acceptată de mai toți terapeuții, aceea de a omite cu orice preț să atribuim părinților vinovăția, duce la ignorarea de bunăvoie a cauzelor îmbolnăvirii și, în consecință, a posibilităților de tratare. De câțiva ani neurologii moderni au aflat că lipsa unei relații bune și bazate pe încredere cu mama în primele luni de viață până la trei ani lasă urme decisive pe creier și duce la tulburări grave. De mult ar fi trebuit inclusă această teorie în pregătirea terapeuților. Prin aceasta poate că s-ar fi redus puțin influențele

dăunătoare ale educației lor tradiționale. Pentru că adesea educația, pedagogia neagră, ne-a interzis să ne punem problema faptelor părinților. Și morala convențională, preceptele religioase și, nu în ultimul rând, anumite teorii ale psihanalizei au contribuit la faptul că tocmai psihologii pediatri ezită să identifice în mod clar răspunderea părinților și s-o desemneze ca atare. Și asta din teamă că unui copil i-ar face rău ca părinții să aibă sentimente de vinovăție.

Totuși, eu sunt convinsă de contrariul acestui lucru. A spune adevărul poate avea și funcție de *deșteptare*, dacă este asigurată asistența terapeutică. Bineînțeles, psihologul pediatru nu-i poate schimba pe părinții copilului „tulburat", dar poate contribui esențial la îmbunătățirea relației lor cu copilul, dacă le oferă cunoștințele necesare. El le deschide, de exemplu, accesul la noi experiențe, dacă îi informează despre importanța comunicării *hrănitoare* și îi ajută să o învețe. Adesea părinții o refuză copilului, dar nu dintr-o intenție rea, ci pentru că ei nu au cunoscut această formă de dăruire când erau copii și nici n-au știut că există așa ceva. Ei pot învăța alături de copiii lor să comunice inteligibil, dar numai dacă nu le mai este frică, adică dacă primesc tot sprijinul de la terapeutul lor, care s-a eliberat de pedagogia neagră, deci se află întru totul de partea copilului.

Susținut de Martorul Conștient, adică de terapeut, un copil hiperactiv sau suferind de altceva poate fi încurajat să își *simtă* neliniștea, în loc să o exteriorizeze, și să își exprime sentimentele alături de părinți, în loc să se teamă de ele și să le disocieze. Astfel învață părinții *de la copil* că poți avea sentimente fără să trebuiască să te temi de catastrofe, că, dimpotrivă, poate apărea acel ceva ce acordă sprijin și creează încredere reciprocă.

Eu cunosc o mamă care, de fapt, datorează copilului ei salvarea din relația distructivă cu părinții ei. A mers la terapie mai mulți ani, dar se străduia necontenit să vadă partea bună a părinților ei de care fusese grav maltratată în copilărie. Suferea foarte mult de hiperactivitatea și izbucnirile agresive ale fiicei ei, copil mic, care încă de la naștere se afla permanent sub tratament medical.

Această situație nu s-a schimbat ani de zile, mergea cu copilul la medic, îi administra medicamentele prescrise, făcea vizite regulate la terapeut și nu înceta să-și dorească să-și disculpe părinții. Conștient nici nu suferise vreodată din cauza părinților ei, ci doar din cauza copilului. Până când într-o zi i s-a umplut paharul, până când în sfârșit a putut admite în fața unui nou terapeut furia ei față de părinți acumulată în treizeci de ani. Iar atunci s-a întâmplat minunea, care nu era de fapt nicio minune: în câteva zile, fiica ei a început să se joace normal, simptomele au dispărut, punea întrebări și primea răspunsuri clare. Era ca și cum mama ei ar fi ieșit dintr-o ceață deasă și abia acum era capabilă să își perceapă copilul. Și un astfel de copil, care nu este folosit drept obiect al proiecțiilor, se poate juca liniștit, nu mai are nevoie să alerge de jur împrejur ca un nebun. Copilul nu mai are sarcina imposibilă de a-și salva mama sau cel puțin, cu ajutorul propriilor „tulburări", s-o facă să se confrunte cu adevărul ei.

Adevărata comunicare se bazează pe fapte, ea dă posibilitatea transmiterii propriilor sentimente și gânduri. Comunicarea bulversantă, dimpotrivă, se bazează pe denaturarea faptelor și pe învinovățirea altuia pentru propriile emoții nedorite, care în principiu se referă la părinți. Pedagogia neagră cunoaște numai acest mod manipulator de abordare. Până de curând aceasta a fost omniprezentă, dar acum există și excepții, după cum o arată și exemplul următor.

Mary, în vârstă de șapte ani, refuză să meargă la școală pentru că a bătut-o profesoara. Mama ei, Flora, este disperată, dar nu poate să-și ducă copilul la școală cu forța. Ea însăși nu și-a bătut copilul niciodată. Face o vizită profesoarei, o confruntă cu faptele și o roagă să își ceară scuze copilului. Profesoara reacționează revoltată: unde ajungem dacă profesorul trebuie să-și ceară scuze de la copil? Ea este de părere că micuța Mary a meritat bătaia, pentru că nu o asculta când vorbea cu ea. Flora spune calm: „Un copil care nu vă ascultă poate se teme de vocea dumneavoastră sau de expresia feței dumneavoastră. Prin bătaie nu va căpăta

decât mai multă frică. În loc să-l loviți ar trebui să vorbiți cu copilul, să-i câștigați încrederea și astfel să înlăturați tensiunea și teama."

Brusc profesoarei i s-au umezit ochii, s-a prăbușit pe scaun și a șoptit: „Copil fiind, n-am cunoscut decât bătaia, nimeni n-a vorbit cu mine; încă o mai aud pe mama țipând: «Nu mă asculți niciodată, ce-o să mă fac cu tine?»"

Dintr-odată Flora este înduioșată, a venit cu intenția să îi spună profesoarei că de mult este interzisă bătaia copiilor la școală și că trebuie să o reclame. Dar acum în fața ei stă un om adevărat, cu care poate vorbi. În final, cele două femei au chibzuit împreună ce trebuie făcut pentru ca micuța Mary să capete din nou încredere. Profesoara s-a oferit acum singură să ceară scuze copilului, ceea ce a și făcut. Ea i-a explicat copilului că nu mai trebuie să-i fie frică de nimic pentru că bătaia este oricum interzisă, iar ea a făcut ceva nepermis. Copilul are dreptul să se plângă în asemenea situație, pentru că și profesorii fac greșeli.

Mary a mers din nou cu plăcere la școală, de atunci înainte i-a arătat simpatie acestei femei care a avut curajul să-și recunoască greșeala. Copilul trebuie să fi remarcat foarte bine că emoțiile adulților depind de istoriile lor, și nu de purtarea copiilor. Și dacă purtarea și neajutorarea lor declanșează emoții puternice în adulți, atunci copiii nu trebuie să se simtă vinovați pentru asta nici chiar dacă adulții încearcă să dea vina pe ei („te-am bătut *pentru că tu...*").

Un copil cu experiența lui Mary nu se va simți, cum o fac atât de mulți oameni, răspunzător pentru emoțiile altora, ci doar pentru ale sale.

Jurnalul fictiv al Anitei Fink

Printre multele scrisori și jurnale pe care le primesc adesea, se află nenumărate dovezi de maltratare cruntă în copilărie, dar și – ceva mai rar – relatări ale terapiilor ce dau posibilitatea celui care le-a scris să își rezolve urmările traumelor din copilărie. Uneori sunt rugată să relatez poveștile vieții respective, dar ezit în cele mai multe dintre cazuri pentru că nu știu dacă, peste câțiva ani, persoana în cauză s-ar regăsi cu plăcere în cartea unui străin. Într-unul dintre cazuri m-am hotărât să scriu o poveste fictivă, care se referă totuși la fapte reale. Presupun că foarte mulți oameni poartă în ei o sursă de suferință asemănătoare, fără a avea șansa să fi beneficiat de un tratament încununat de succes. O femeie tânără, pe care o voi numi Anita Fink, povestește aici despre evoluția tratamentului care a ajutat-o să scape de o boală gravă, anorexia.

Nu se mai contestă în general, nici chiar între medici, faptul că este vorba despre o boală de tip psihosomatic, că psihicul este cel „afectat" când un om (cel mai adesea tânăr) pierde atât de mult din greutate încât ajunge în pericol de moarte. Totuși, constituția psihică a acestor oameni rămâne cel mai adesea într-o lumină difuză. În opinia mea, acest lucru se întâmplă tot pentru a nu încălca cea de-a cincea poruncă.

Am abordat deja această problemă în *Evas Erwachen*, dar m-am oprit la polemica împotriva practicii uzuale, al cărei scop

pentru tratarea anorexiei este luarea în greutate, în timp ce cauzele îmbolnăvirii rămân ascunse. Nu vreau să continui aici această polemică, doresc în schimb să ilustrez printr-o povestire ce factori psihici duc la dezvoltarea anorexiei și, ca în cazul de față, prin ce factori aceasta poate fi rezolvată.

„Artistul foamei" al lui Kafka spune la sfârșitul vieții sale că a flămânzit pentru că nu a putut găsi mâncarea care să-i placă. Același lucru ar fi putut spune și Anita, dar abia când s-a însănătoșit, pentru că abia atunci a știut de ce fel de hrană avea nevoie, ce hrană a căutat și i-a lipsit din copilărie: adevărata comunicare emoțională, fără minciuni, fără false „griji", fără sentimente de vinovăție, fără reproșuri, fără avertismente, fără provocarea fricii, fără proiecții – o comunicare așa cum, într-un caz fericit, poate exista între mamă și copilul dorit al acesteia, în prima fază a vieții. Dacă acest lucru nu se întâmplă niciodată, dacă un copil este hrănit cu minciuni, dacă cuvintele și gesturile servesc numai pentru a respinge copilul, pentru a masca ura, scârba, repulsia, atunci copilul se opune să se dezvolte cu această „hrană", o refuză și mai târziu devine anorexic, fără să știe de ce hrană are nevoie. Acest lucru nu se știe din experiență, deci nu se știe că există.

Adultul poate avea doar o idee vagă că această hrană există și îi place să se arunce în orgii culinare, să bage în el totul la întâmplare, în căutarea acelui lucru de care are nevoie, dar pe care nu-l cunoaște. Apoi devine obez, bulimic. Nu vrea să renunțe, vrea să mănânce, să mănânce neîncetat, fără limitări. Dar nici el nu știe, ca și anorexicii, de ce are nevoie, nu poate niciodată să se sature de mâncare. Vrea să fie liber, să aibă voie să mănânce orice, să nu trebuiască să se supună niciunei constrângeri, dar în cele din urmă trăiește în constrângerea orgiilor sale culinare. Pentru a se elibera de aceasta, ar trebui să poată împărtăși cuiva sentimentele sale, ar trebui să afle că este ascultat, înțeles și luat în serios, că nu mai trebuie să se ascundă. Abia atunci știe că aceasta este hrana pe care a căutat-o o viață întreagă.

„Artistul foamei" al lui Kafka nu a știut acest lucru pentru că nici Kafka nu a știut să îl numească, nu a cunoscut adevărata

comunicare în copilărie. Dar a suferit nespus din pricina asta, în toate operele sale nu descrie nimic altceva decât falsa comunicare: *Castelul*, *Procesul*, *Metamorfoza*. În povestirile acestuia nu sunt niciodată auzite întrebările sale, la care se răspunde cu denaturări ciudate, omul se simte total izolat și incapabil să se facă auzit.

Același lucru i s-a întâmplat multă vreme Anitei Fink. La originea îmbolnăvirii ei a stat dorul neîmplinit vreodată de contactul real cu părinții și cu partenerii. Înfometarea era semnalul lipsei, iar însănătoșirea a fost în sfârșit posibilă când Anita a aflat că există oameni care vor și pot să o înțeleagă. Din septembrie 1997 Anita, care atunci avea șaisprezece ani, începe să scrie un jurnal în spital:

„Au reușit, greutatea mea s-a îmbunătățit, iar eu am prins ceva speranță. Nu, nu ei au reușit, ei m-au enervat de la început, în spitalul ăsta îngrozitor era chiar mai rău decât acasă: trebuie să faci asta, trebuie să faci astălaltă, asta poți și asta nu poți, ce crezi tu, cine ești tu, aici vei fi ajutată, dar trebuie să crezi în asta și să fii ascultătoare, altfel nu te poate ajuta nimeni. Blestemați să fiți cu aroganța voastră cu tot! Cum pot să mă însănătoșesc, când mă supun regulamentului vostru tâmpit și funcționez ca o mică piesă din mașinăria voastră? Ăsta mi-e sfârșitul. Iar eu nu vreau să mor! Asta credeți voi despre mine, dar asta e o minciună, o imbecilitate. Vreau să trăiesc, dar nu așa cum mi se prescrie pentru că astfel aș putea foarte bine să și mor. Vreau să trăiesc așa cum sunt. Dar nu mă lasă. Nimeni nu mă lasă. Toți au intenții cu mine. Și cu aceste intenții îmi distrug viața. Asta aș fi vrut să vă spun și vouă, dar cum? Cum se poate spune așa ceva unor oameni care vin în acest spital ca să-și facă norma, care vor să-și spună la raport numai succesele („Anita, ai mâncat deja o jumătate de chiflă?") și seara, în sfârșit, părăsesc bucuroși scheletele și se duc acasă să asculte muzică.

Nimeni nu vrea să mă asculte. Și psihiatrul cel simpatic face în așa fel ca și cum ascultatul ar fi scopul vizitei sale, dar adevăratele scopuri par să fie cu totul altele, văd foarte clar asta în felul în care

îmi vorbește frumos, vrea să-mi dea curaj de a trăi (cum se „dă" ăsta?), îmi explică faptul că toți cei de-aici vor să mă ajute, că boala mea sigur va da înapoi dacă voi căpăta încredere; da, sunt bolnavă pentru că nu am încredere în nimeni. Asta voi învăța aici. Apoi se uită la ceas și se gândește probabil cât de bine va prezenta diseară la seminar acest caz, a găsit cheia anorexiei: încrederea. La ce te gândeai, măgarule, pe când îmi predicai mie încrederea? Toți îmi predică încrederea, dar ei nu o merită! Pretinzi că mă asculți, dar nu faci altceva decât să vrei să te impui, vrei să-mi placi, să mă orbești, să te admir și seara să mai faci o bună afacere pe spinarea mea, să le povestești colegilor de la seminar cât de iscusit conduci spre încredere o femeie inteligentă.

Tu, țap vanitos, mi-am dat seama în sfârșit de jocul tău, nu mă mai las mințită, nu ție îți sunt recunoscătoare pentru ameliorare, ci Ninei, portugheza, femeia de serviciu, care rămânea lângă mine uneori seara și mă asculta cu adevărat, care se enerva pe familia mea înainte ca eu însămi să îndrăznesc s-o fac și care mi-a dat astfel posibilitatea să mă revolt. Datorită reacțiilor Ninei față de ceea ce îi povesteam eu, am început singură să simt și să-mi dau seama în ce răceală și singurătate am crescut, în ce izolare totală. De unde mi-aș fi căpătat încrederea? Abia discuțiile cu Nina mi-au trezit pofta, atunci am început să mănânc, atunci am aflat că viața mai are să-mi ofere ceva – comunicare adevărată, acel ceva după care am tânjit întotdeauna. Așa am fost silită să accept hrana pe care n-o voiam, pentru că nu era hrană, ci răceala, prostia și frica mamei mele. Anorexia mea era fuga de această așa-zisă hrană, otrăvitoare hrană. Nina mi-a salvat viața, m-a făcut să înțeleg nevoia mea de căldură, înțelegere, conversație și schimbare. Și Nina nu este singura. Acum știu că există ceea ce caut, există, doar că atât de multă vreme n-am știut-o.

Înainte de-a avea contact cu Nina nu știam deloc că există și alți oameni în afară de voi, de familia mea, de școală. Toți erau atât de normali și atât de inaccesibili mie! Tuturor le eram de neînțeles, ciudată. Pentru Nina nu eram deloc ciudată. Ea face menaj

aici, în Germania, iar în Portugalia a început studiile. Dar n-a mai avut bani să le continue pentru că i-a murit tatăl la scurt timp după ce și-a dat bacalaureatul și a trebuit să muncească. Și totuși, ea m-a înțeles. Nu pentru că își începuse studiile, asta n-are nimic de-a face. În copilărie avea o verișoară despre care îmi povestise mult și care o ascultase, o luase în serios. Și acum poate și ea să facă asta lângă mine, fără efort și fără probleme. Ei nu-i sunt străină, deși ea a crescut în Portugalia, iar eu – în Germania. Nu e ciudat? Iar acum, în țara mea, eu mă simt ca o străină, câteodată ca o leproasă, doar pentru că eu nu vreau să fiu și nu vreau să devin ceea ce vor alții.

Prin anorexie puteam s-o demonstrez. Priviți cum arăt. Vă dezgustă înfățișarea mea? Cu atât mai bine, atunci veți remarca faptul că e ceva în neregulă cu mine sau cu voi. Vă întoarceți privirea, mă considerați nebună. Asta mă doare, dar nu e atât de rău ca dacă aș fi fost una dintre voi. Într-un fel sunt nebună, sunt respinsă de voi pentru că refuz să mă adaptez vouă și să-mi trădez ființa. Vreau să știu cine sunt, pentru ce am venit pe această lume, de ce în epoca asta, de ce în sudul Germaniei, de ce la părinții mei care nu înțeleg absolut nimic din mine și nu mă pot accepta. De ce exist pe această lume? Ce caut eu aici?

Sunt bucuroasă că de la discuțiile cu Nina nu mai trebuie să-mi ascund toate aceste întrebări în spatele anorexiei. Vreau să caut o cale care să-mi dea posibilitatea să găsesc răspunsuri la întrebările mele și să trăiesc așa cum vreau.

3 noiembrie 1997

Am fost externată din spital pentru că am atins greutatea minimă necesară. Era suficient. De ce s-a întâmplat asta nu știe nimeni în afară de mine și de Nina. Oamenii sunt convinși că planul lor de alimentație a produs așa-zisa ameliorare. Lasă-i să creadă asta și să fie fericiți. În orice caz, eu sunt bucuroasă să plec din spital. Iar acum, încotro? Trebuie să-mi caut o cameră, nu vreau să rămân acasă. Mami e îngrijorată ca întotdeauna. Își investește întreaga vitalitate în a-și face griji pentru mine, ceea ce mă calcă

pe nervi. Mă tem că iar n-am să mai pot mânca, dacă mai continuă cu asta, pentru că felul ei de-a vorbi cu mine îmi taie pofta de mâncare. Îi simt frica, aș vrea s-o ajut, aș vrea să mănânc ca să nu-i fie teamă că slăbesc iarăși, dar nu mai suport multă vreme teatrul ăsta. Totuși, nu vreau să mănânc ca să nu-i fie mamei mele teamă că slăbesc. Vreau să mănânc pentru că îmi place să mănânc. Dar felul în care se poartă cu mine îmi strică toată bucuria. Îmi strică sistematic și alte bucurii. Dacă vreau să mă întâlnesc cu Monika, spune că ea e influențată de niște drogați. Dacă vorbesc cu Klaus la telefon, spune că el n-are decât fete în cap acum și îi e suspect. Dacă vorbesc cu mătușa Anna, văd că e geloasă pe sora ei pentru că sunt mult mai deschisă decât cu ea. Am sentimentul că trebuie să-mi reglez și să-mi limitez viața astfel încât mama mea să n-o ia razna, ca să-i fie ei bine și să nu mai rămână nimic din mine. Ce ar putea să fie altceva decât anorexie în sens sufletesc? Să slăbești sufletește într-atât încât să nu mai rămână nimic din tine, pentru ca mama să se liniștească și să nu mai aibă temeri?

20 ianuarie 1998

Mi-am închiriat o cameră. Încă sunt total uimită de faptul că părinții mi-au permis. Nu fără a se împotrivi, dar cu ajutorul mătușii Anna s-a rezolvat și asta. Mai întâi am fost absolut fericită să am, în sfârșit, liniște, să nu mai fiu controlată permanent de mami, să-mi pot organiza singură ziua. Eram cu adevărat fericită, dar nu a durat mult. Dintr-odată singurătatea mi-a devenit insuportabilă, indiferența proprietăresei îmi părea mai rea decât tutela permanentă a maică-mii. Tânjisem atât de mult după libertate, iar acum, când o aveam, mă speria. Proprietăresei, doamnei Kort, îi este egal dacă, ce și când mănânc, și aproape că nu puteam suporta că pare să-i fie indiferent. Îmi făceam reproșuri încontinuu: ce vreau, de fapt? Nici tu singură nu știi ce vrei. Dacă se interesează cineva de comportamentul tău alimentar ești nemulțumită, iar dacă îi este indiferent îți lipsește ceva. E greu să fie cineva binevoitor cu tine pentru că nici tu nu știi ce vrei.

După ce am vorbit așa cu mine o jumătate de oră, am auzit brusc vocile părinților mei care-mi răsunau încă în urechi. Aveau dreptate, trebuia să mă întreb, așa e că nu știu ce vreau? Să spun aici, în camera goală, unde nimeni nu mă deranjează, ce-mi doresc cu adevărat cel mai aprig, aici unde nimeni nu mă întrerupe, nu mă critică și nu mă face să mă simt în nesiguranță, voiam să încerc să descopăr ce simt și de ce am nevoie cu adevărat. Dar la început nu-mi găseam cuvintele. Gâtul îmi era ca sugrumat, îmi simțeam lacrimile venind, dar nu puteam să plâng. Dacă aș fi plâns o vreme, răspunsul ar fi venit singur: nu vreau decât să mă ascultați, să mă luați în serios, să încetați să mă dăscăliți întruna, să mă criticați, să mă respingeți. Vreau să mă simt lângă voi tot așa de liberă cum m-am simțit cu Nina. Ea nu mi-a spus niciodată că nu știu ce vreau. Și în prezența ei știam și eu asta. Dar felul vostru de-a mă dăscăli mă intimidează, îmi blochează mintea. Apoi nu mai știu cum s-o spun, cum să fiu ca să fiți mulțumiți de mine, ca să mă puteți iubi. Dar dacă aș face-o, ceea ce aș primi ar fi dragoste?

14 februarie 1998

Când văd la televizor părinți care urlă de fericire fără nicio reținere când copilul lor câștigă medalia de aur la olimpiadă, mă trece un fior și mă gândesc pe cine au iubit ei douăzeci de ani? Pe tânărul care și-a pus toată puterea în exerciții pentru ca în final să trăiască acest moment, ca părinții să fie mândri de el? Dar prin asta el se simte iubit de ei? Ar fi avut ei această ambiție prostească și ar fi considerat el că este necesar să primească o medalie de aur, dacă ar fi fost sigur de dragostea părinților săi? Pe cine iubeau ei? Pe câștigătorul medaliei de aur sau pe copilul lor, care poate a suferit de lipsa dragostei? Am văzut un asemenea câștigător pe ecran și, în momentul în care a aflat de victoria sa, a izbucnit în plâns, se zguduia de plâns. Nu erau lacrimi de fericire, se simțea suferința care îl zguduia, doar că nici el singur nu era, probabil, conștient de asta.

5 martie 1998

Nu vreau să fiu așa cum vreți voi să fiu. Dar nu mai am curajul să fiu așa cum aș vrea pentru că în continuare sufăr de respingerea voastră și de izolarea mea față de voi. Dar nu sunt singură pentru că vreau să vă fiu pe plac? Mă trădez singură. Când mami a fost bolnavă acum două săptămâni și a avut nevoie de ajutorul meu, aproape am fost bucuroasă că aveam un pretext ca să vin acasă. Însă curând n-am mai suportat felul în care ea se îngrijea de mine. Nu pot să fac nimic pentru asta pentru că încă îi mai simt fățărnicia. Pretinde că are grijă de mine și prin asta îmi devine indispensabilă. O experimentez ca pe-o ispită a credinței că mă iubește, dar, dacă m-ar fi iubit, nu i-aș fi simțit iubirea? Totuși, sunt perversă, remarc dacă mă place cineva, mă lasă să termin de vorbit, se interesează de ceea ce spun. Dar la mami nu simt decât că vrea să am grijă de ea și s-o iubesc. Și, în plus, vrea ca eu să cred contrariul. Dar ăsta e șantaj! Poate că am simțit așa chiar de copil, dar nu am putut s-o spun, nu știam cum. Abia acum îmi dau seama de asta.

Pe de altă parte, îmi pare rău pentru ea, fiindcă și ea e flămândă după relații interumane. Dar ea poate s-o remarce și s-o arate încă și mai puțin decât mine. Ea este captivă, iar în această captivitate trebuie să se simtă atât de neajutorată, încât vrea să-și impună permanent puterea, în special față de mine.

Iarăși încerc s-o înțeleg. Când mă voi elibera, în sfârșit, de asta? Când voi înceta, în sfârșit, să fiu psihologul mamei mele? O caut, vreau s-o înțeleg, vreau s-o ajut. Dar totul este zadarnic. Ea nu vrea să fie ajutată, nu vrea să se domolească, pare să aibă nevoie numai de putere. Și eu nu mă mai las prinsă în acest joc. Sper că reușesc. Cu tati e altfel. El reacționează prin absență, el evită totul, face imposibilă orice întâlnire. Nici atunci când eram mică și se juca cu trupul meu nu a spus vreodată ceva. Mami e altfel. Ea este omniprezentă, chiar în injurii și reproșuri, chiar în nevoile și pretențiile ei. Nu pot să mă sustrag niciodată prezenței ei, dar nu pot considera această prezență drept hrană. Mă deranjează. Dar și lipsa lui tati era deranjantă pentru mine, pentru că, și copil

fiind, aveam nevoie neapărat de hrană. Unde trebuia s-o caut, când părinții mei mi-o refuzau? Hrana de care aveam nevoie atât de imperios era o relație, dar nici mami, nici tati nu știau ce era asta și le era frică de o relație cu mine pentru că ei înșiși au fost maltratați și n-au fost protejați în copilărie. Iar încerc să fac chestia asta: acum încerc să-l înțeleg pe tati. Timp de șaisprezece ani am făcut asta neîncetat, iar acum vreau în sfârșit s-o rezolv. În orice caz și tati a suferit de singurătate, fapt este că el m-a lăsat să cresc în singurătate, când eram copil mă lua la el numai atunci când avea nevoie de mine, dar nu a fost niciodată alături de mine. Iar mai târziu m-a evitat întotdeauna. Nu vreau să mă abat de la aceste fapte. Nu vreau să mai ocolesc realitatea.

9 aprilie 1998

Iar am slăbit puternic și psihiatrul de la spital ne-a dat adresa unui terapeut. O cheamă Susan. Deja am vorbit de două ori cu ea. Până acum merge bine. Ea e altfel decât psihiatrul. Lângă ea mă simt înțeleasă și asta este o mare ușurare. Nu încearcă să mă convingă, ascultă, dar vorbește și ea, spune ce gândește și mă încurajează să-mi exprim gândurile și să mă încred în sentimentele mele. I-am povestit despre Nina și am plâns mult. Tot nu-mi face plăcere să mănânc, dar acum înțeleg mai bine și mai profund de ce e așa. M-au hrănit șaisprezece ani cu hrană falsă și mi-a fost de-ajuns. Sau îmi procur hrana corectă și găsesc, cu ajutorul lui Susan, curajul pentru a face asta, sau îmi continui greva foamei. Este asta o grevă a foamei? Eu nu pot s-o văd așa. Pur și simplu n-am chef să mănânc, n-am poftă de mâncare. Nu-mi plac minciunile, nu-mi place prefăcătoria, nu-mi plac evitările. Mi-ar plăcea atât de mult să pot vorbi cu părinții mei, să le povestesc despre mine și să aud de la ei cum le-a fost când erau copii, cum simt ei lumea azi. Niciodată n-au vorbit despre asta. Au încercat permanent să-mi dea o educație bună și au evitat ceea ce era personal. Acum îmi dau seama de asta. Dar de ce nu merg pur și simplu mai departe? De ce mă întorc întotdeauna acasă și sufăr de

cum se poartă cu mine? Pentru că mi-e milă de ei? Și asta, dar trebuie să recunosc că încă am nevoie de ei, că încă îmi lipsesc, deși știu că n-au putut să-mi dea niciodată ceea ce voiam eu de la ei. Ăsta e adevărul, rațiunea mea știe, dar copilul din mine nu poate să-l înțeleagă, nu vrea să-l știe. Nici el nu vrea să știe, vrea pur și simplu să fie iubit și nu poate pricepe de ce de la început n-a primit dragoste. Am să pot să accept vreodată lucrul ăsta?

Susan e de părere că pot învăța să-l accept. Din fericire, nu spune că mă înșel în sentimentele mele. Mă încurajează să-mi iau în serios percepțiile și să cred în ele. Asta e cu totul minunat, n-am mai trăit-o niciodată în asemenea măsură. Când îi povestesc ceva lui Klaus, adesea spune: „Așa crezi tu", ca și când el ar putea ști mai bine decât mine cum simt eu ceva. Dar săracul Klaus, care se crede atât de important, nu face decât să repete ce i-au spus părinții lui: „Sentimentele tale te înșală, știm noi mai bine" ș.a.m.d. Părinții lui vorbesc așa probabil din obișnuință, pentru că așa se vorbește, pentru că în principiu ei sunt altfel decât părinții mei. Ei sunt mult mai pregătiți să-l asculte și să-l accepte pe Klaus, mai ales mama lui. Îi pune adesea întrebări și dă senzația că vrea într-adevăr să-l înțeleagă. M-aș fi bucurat dacă mama mi-ar fi pus astfel de întrebări. Dar lui Klaus nu-i place asta. I-ar plăcea să îl lase în pace și să-l lase să descopere singur lucruri, fără să vrea să-l ajute tot timpul. Și el are dreptate, dar acest comportament al lui Klaus creează distanța dintre noi. Pur și simplu nu mă pot apropia de el. Oare ce crede Susan despre asta?

11 iulie 1998

Mă bucur că există Susan. Nu doar pentru că mă ascultă și mă încurajează să mă exprim în felul meu, ci și pentru că știu că e cineva alături de mine și că nu trebuie să mă schimb, pentru că mă place. Mă place așa cum sunt. Asta este copleșitor, nu trebuie să fac eforturi să mă fac înțeleasă. Pur și simplu mă înțelege. Este un sentiment minunat să fii înțeles. Nu trebuie să fac înconjurul lumii să găsesc oameni care vor să mă asculte și mai târziu să fiu

decepționată. Am găsit un om care poate să facă asta și grație lui pot să-mi dau seama cum m-am înșelat întotdeauna, de exemplu în privința lui Klaus. Ieri am fost la cinema și mai târziu am încercat să vorbesc cu el despre film. I-am explicat de ce m-a dezamăgit punerea în scenă, deși criticile erau favorabile. A spus doar atât: „Ai pretenții prea mari." Atunci m-a surprins faptul că el mai făcuse și înainte astfel de observații, în loc să se refere la ceea ce spuneam. Dar întotdeauna am luat-o ca pe ceva normal pentru că și acasă tot asta auzeam și eram obișnuită. Dar ieri m-a surprins. Mă gândeam că Susan n-ar fi reacționat niciodată așa, ea întotdeauna răspunde la ceea ce îi spun și, dacă nu mă înțelege, mă întreabă. Brusc am înțeles că sunt prietenă cu Klaus de un an și n-am îndrăznit să observ că de fapt el nu mă ascultă deloc, că mă evită într-un mod asemănător cu tati și că eu consider asta normal. Se va schimba asta? De ce-ar trebui să se schimbe? Dacă mă evită, Klaus are motivele lui s-o facă, pe care eu nu le pot schimba. Dar, din fericire, am început să recunosc că nu-mi place când sunt evitată și că pot să exprim această neplăcere. Nu mai sunt fetița lui tăticu'.

18 iulie 1998

I-am povestit lui Susan că uneori Klaus mă calcă pe nervi și nu știu de ce. În definitiv, mi-e drag. Sunt întotdeauna mărunțișuri care mă înfurie și din cauza asta îmi fac reproșuri. Are cele mai bune intenții cu mine. Spune că mă iubește și eu știu că ține mult la mine. Atunci de ce sunt atât de meschină? De ce mă enervează mărunțișurile? De ce nu pot fi generoasă? Am vorbit atât de mult despre asta, m-am învinovățit, Susan m-a ascultat și la final m-a întrebat în ce constau mărunțișurile. Voia să știe totul cu exactitate, iar eu nu voiam să discut despre asta, dar în final mi-am dat seama că puteam vorbi ore în șir despre asta și să mă învinovățesc fără să înțeleg exact ce mă enerva. Pur și simplu pentru că îmi condamnam sentimentele încă dinainte de a le putea lua în serios și înțelege.

Așa am început să vorbesc despre detalii concrete. Era povestea cu scrisoarea. I-am scris o scrisoare foarte lungă și am încercat

să-i spun în ea cât de rău mă simt când încearcă să-mi răstălmăcească sentimentele. Când îmi spune, de exemplu, că văd totul în negru, că despic firul în patru, că fac speculații despre toate lucrurile care nu merită să fie discutate. N-ar trebui să-mi fac griji inutile, dacă nu există un motiv pentru asta. Aceste păreri mă întristează, mă simt singură și am tendința să-mi spun și eu același lucru, încetează să te mai gândești îndelung la asta, ia partea bună a vieții, nu mai fi atât de complicată. Dar am descoperit, grație terapiei cu Susan, că aceste sfaturi nu-mi fac bine, îmi provoacă un efort inutil din care nu iese nimic bun. Mă simt așa cum sunt, respinsă. Tot mai mult respinsă. Respinsă și de mine, ca mai înainte de mami. Cum poți iubi un copil care vrei să fie cu totul altfel decât este? Dacă permanent vreau să fiu altfel decât sunt și dacă și Klaus vrea asta de la mine, nu mă pot iubi și nu pot să cred că și ceilalți o fac. Pe cine iubesc ei atunci? Pe aceea care nu sunt? Pe aceea care sunt, dar pe care vor s-o schimbe ca s-o poată suporta? Nu vreau să fac eforturi pentru o astfel de „iubire", am obosit.

Iar acum, încurajată de terapia mea, i-am scris toate astea lui Klaus. Mă temeam încă de când scriam că n-o să înțeleagă nimic. Sau (și de asta mă temeam cel mai tare) că o să ia totul ca pe niște reproșuri pe care i le fac. Dar nu asta intenționam. Am încercat, pur și simplu, să mă deschid și am sperat că astfel Klaus mă va înțelege mai bine. Am scris foarte clar de ce mă schimb în acest moment și voiam să-l fac părtaș la asta, nu voiam să-l las pe dinafară.

Răspunsul lui n-a venit imediat. Mă temeam deja de mânia lui, de nerăbdarea lui față de îndelungatele mele meditări, de respingerea lui, dar așteptam o atitudine față de ceea ce îi scrisesem. În loc de asta, am primit de la el după mai multe zile de așteptare o scrisoare din vacanță, care m-a uimit total. Îmi mulțumea pentru scrisoarea mea, dar nu pomenea un cuvânt despre conținutul ei. Îmi povestea ce făcea în vacanță, ce trasee montane avea de gând să facă și cu ce oameni ieșea seara. Am fost devastată. Bunul-simț elementar îmi spunea că l-am suprasolicitat cu scrisoarea mea, nu era obișnuit să accepte sentimentele altor oameni, nici măcar pe

ale sale însuși, și din cauza asta nu avea ce face cu scrisoarea mea. Dar dacă voiam să-mi iau în serios sentimentele, atunci acest bun-simț elementar al meu nu mă ajuta absolut deloc. Mă simțeam nimicită, ca și când n-aș fi scris absolut nimic. Cine sunt, mă gândeam, de toată lumea se poartă cu mine ca și cum aș fi un nimic? Mă simțeam ucisă psihic.

Când, în timpul terapiei cu Susan, m-am apropiat de aceste sentimente, am plâns ca un copil mic care se află efectiv în pericol de a fi ucis. Din fericire, Susan n-a încercat să-mi schimbe acest sentiment și să-mi spună că nu există niciun pericol. M-a lăsat să plâng, m-a luat în brațe ca pe un copil mic, m-a mângâiat pe spate și în clipa aceea mi-a fost clar că în întreaga mea copilărie n-am experimentat nimic altceva decât că sunt ucisă psihic. Ceea ce mi se întâmpla acum cu Klaus, care pur și simplu îmi ignora scrisoarea, nu era o experiență nouă. O cunoșteam deja de mult. Nou era numai faptul că pentru prima oară puteam reacționa la această experiență cu durere, că puteam simți durerea. În copilărie, nu era nimeni alături care să-mi dea această posibilitate. Nimeni nu m-a luat în brațe și nu mi-a arătat atâta înțelegere cum simțeam acum alături de Susan. Înainte durerea mea era inaccesibilă, iar mai târziu am manifestat-o prin anorexie fără să o înțeleg.

Anorexia spunea întruna: flămânzesc dacă nimeni nu vrea să vorbească cu mine. Cu cât mă înfometez mai tare, cu atât primesc din jur semnale ale totalei lipse de înțelegere. Ca reacția lui Klaus la scrisoarea mea. Medicii mi-au dat diverse prescripții, părinții le-au dublat, psihiatrul m-a amenințat cu moartea dacă nu încep să mănânc și mi-a dat medicamente ca să pot mânca. Toți voiau să mă oblige să am poftă de mâncare, dar nu aveam nicio poftă de felul acesta, de falsa comunicare ce-mi era oferită. Iar ceea ce căutam eu părea de neîmplinit.

Până în clipa în care m-am simțit atât de profund înțeleasă lângă Susan. Acest moment mi-a redat speranța pe care, poate, fiecare om o are încă de la naștere, că poate exista un schimb de sentimente adevărat. Fiecare copil încearcă într-un fel să ajungă

la mama lui. Dar când răspunsul lipsește cu desăvârșire, își pierde speranța. În acest refuz al mamei își are probabil rădăcinile disperarea. Dar acum, grație lui Susan, speranța pare să reînvie în mine. Nu mai vreau să fiu alături de oameni care, ca și Klaus, ca mine mai înainte, au renunțat la speranța de a avea o discuție deschisă; vreau să întâlnesc alți oameni, cu care să pot vorbi despre trecutul meu. Celor mai mulți li se va face probabil frică dacă voi aminti de copilăria mea, dar poate unul sau altul se va deschide și el. Numai cu Susan mă simt ca într-o altă lume. Nu mai pot înțelege cum l-am suportat atâta vreme pe Klaus. Cu cât mă apropii mai tare în amintire de comportamentul tatălui meu, cu atât mai clar recunosc originea relației mele cu Klaus și cu alți asemenea prieteni.

31 decembrie 2000

De mult n-am mai scris nimic și azi, după doi ani, îmi citesc însemnările din jurnalul din perioada tratamentului. N-a durat chiar atât de mult, comparativ cu terapiile de durată pe care a trebuit să le suport din cauza anorexiei. Acum îmi dau seama clar cât de mult îmi disociam sentimentele și cum țineam încă la speranța de a putea avea cândva o relație adevărată cu părinții mei. Dar totul s-a schimbat între timp. N-am mai fost de un an la terapie la Susan și nu mai am nevoie de ea pentru că acum înțeleg copilul din mine, pe care la ea l-am cunoscut pentru prima oară în viață. Acum sunt însoțitoarea copilului ce-am fost odată, care mai trăiește încă în mine. Pot respecta semnalele trupului meu, pot să nu exercit nicio constrângere asupra lui și văd că simptomele au dispărut. Nu mai sufăr de anorexie, am poftă de mâncare și de viață. Am câțiva prieteni cu care pot vorbi deschis, fără frica de a fi judecată. Așteptările mele de odinioară pe care le aveam față de părinții mei s-au rezolvat de la sine, de când nu numai partea matură, dar și copilul din mine au înțeles că dorul acesta a fost total respins și refuzat. Acum nu mă mai simt atrasă de oameni care-mi frustrează nevoia de sinceritate și onestitate. Găsesc oameni care au aceleași nevoi ca și mine, nu mai sufăr de palpitații nocturne,

nici de frica de a conduce prin tunel. Am o greutate normală, funcțiile corpului meu s-au stabilizat, nu mai iau medicamente, dar și evit contactele la care știu că aș reacționa alergic. Și știu de ce. Între aceste contacte se numără și părinții mei și anumite rubedenii care ani de zile mi-au dat doar sfaturi bune."

În ciuda acestei întorsături pozitive, persoana reală pe care am numit-o aici Anita a avut o recidivă serioasă, mama ei a reușit s-o oblige să o viziteze din nou. S-a îmbolnăvit, iar Anita a dat vina pe ea însăși pentru asta, deși ar fi trebuit să știe că mama sa este vinovată pentru recidiva ei. Dar cum ar fi putut să-i facă una ca asta?

Foarte des se întâmplă acest scenariu, poziția mamei îi dă în mod cert o putere nelimitată asupra conștiinței fiicei sale adulte, iar cu ceea ce n-a putut primi de la propria mamă când era copil, prezența și grija ei, poate cu ușurință să o șantajeze pe fiica ei, dacă îi creează regulat sentimente de vinovăție.

Întreaga reușită a terapiei părea în pericol în momentul în care Anita s-a văzut iarăși copleșită de vechile sentimente de vinovăție. Din fericire, simptomele anorexiei nu au reapărut, dar vizitele la mama sa au făcut-o pe Anita să recunoască în mod clar că trebuie să se aștepte la noi depresii dacă nu ia decizia de a fi „dură", idee ce i-a fost impusă prin șantaj emoțional, și dacă nu încetează vizitele. După aceea s-a întors la Susan în speranța unui ajutor și sprijin din partea acesteia.

Spre marea ei uimire, a întâlnit aici o Susan pe care n-o cunoscuse până atunci. Aceasta a încercat să-i explice că mai are de lucrat din punct de vedere psihanalitic dacă vrea să-și rezolve definitiv sentimentele de vinovăție, și anume trebuie să-și rezolve complexul lui Oedip. Exploatarea incestuoasă de către tată i-a lăsat drept moștenire sentimentele ei de vinovăție, pentru care a încercat o viață întreagă să le atribuie mamei sale.

Anita n-a putut înțelege nimic din aceste interpretări, n-a putut simți nimic în afară de mânie, s-a simțit manipulată. Acum o resimțea pe Susan ca pe o prizonieră a școlii psihanalitice, care

în mod evident, în ciuda oricăror afirmații, nu și-a pus destul problema dogmelor acesteia. Susan ar fi putut s-o scape de modelul pedagogiei negre, dar acum își manifesta dependența față de perspectiva pregătirii ei profesionale, care suna pe deplin fals în urechile Anitei. Era cu aproape treizeci de ani mai tânără decât Susan și nu avea nevoie să se supună dogmelor care au fost considerate firești de generația anterioară.

Astfel s-a despărțit Anita de Susan și a găsit un grup de oameni de aceeași vârstă, care au avut experiențe asemănătoare în cadrul terapiilor și care căutau forme de comunicare fără legătură cu procesul de educare. Atunci a primit confirmarea de care avea nevoie pentru a se putea rupe de forța de atracție exercitată de familie și pentru a nu se lăsa convinsă de niște teorii care nu-i erau total neclare. Depresia a dispărut și anorexia n-a mai recidivat.

Anorexia trece drept o boală deosebit de complexă, uneori cu deznodământ fatal. Omul se chinuiește de moarte. Totuși, pentru a înțelege această boală, trebuie să ne fie clar de ce a suferit omul respectiv când era copil și cum a fost chinuit psihic de părinții săi pe vremea când îi refuzau importanta hrană emoțională. Această afirmație pare să trezească medicilor atât de multă indispoziție, încât mai degrabă țin la ideea că anorexia ar fi o boală de neînțeles și ar putea fi tratată cu medicamente, dar niciodată într-adevăr vindecată. Această neînțelegere provine din faptul că povestea spusă de trup e ignorată și, în numele celei de-a cincea porunci, jertfită pe altarul moralei.

Anita a învățat mai întâi de la Nina, apoi de la Susan, iar în final în grup, că avea dreptate să insiste pe nevoia ei de *comunicare nutritivă*, că nu trebuie să renunțe niciodată la această hrană și că nu va putea trăi în apropierea mamei sale, fără a plăti asta cu prețul depresiilor. A fost suficient pentru trupul ei care nu mai avea nevoie să o avertizeze de acum înainte pentru că ea își respecta nevoile și nu s-a mai lăsat învinovățită de nimeni, câtă vreme a rămas credincioasă sentimentelor ei.

Anita a aflat, grație Ninei, pentru prima oară în spital, că poate exista ceea ce se cheamă căldură umană și compasiune fără

pretenții și învinuiri. Apoi a avut norocul să găsească în Susan un terapeut care putea să asculte și să simtă, lângă care și-a descoperit propriile emoții și a îndrăznit să le experimenteze și să le exprime. De acum încolo a știut ce hrană căuta și de ce hrană avea nevoie, a putut să stabilească noi relații și să termine cu cele vechi de la care aștepta ceva, dar nu știa ce. Acum știa că lângă Susan a primit ceea ce aștepta și a putut recunoaște mai târziu limitele terapeutului, grație acestei experiențe. Și niciodată n-a mai trebuit să se ascundă pentru a scăpa de minciunile ce i se ofereau. De fiecare dată s-a împotrivit acestora cu adevărul ei și n-a mai trebuit să flămânzească niciodată pentru că acum viața merita să fie trăită.

Povestea Anitei n-are nevoie, de fapt, de comentarii, faptele pe care le descrie indică legitimitatea care se oglindește în această poveste. La originea bolii stă înfometarea Anitei din lipsă de contact afectiv real cu părinții și cu partenerii. Iar însănătoșirea a fost în sfârșit posibilă de îndată ce Anita a aflat că există astăzi și pentru ea oameni care vor și pot să înțeleagă.

Printre emoțiile reprimate (respectiv refulate sau disociate) din copilăria noastră, care sunt păstrate în celulele corpului nostru, se află înainte de toate frica. Unui copil bătut ar trebui să-i fie permanent frică de noi bătăi, dar nu poate trăi știind că va fi tratat cu cruzime. Trebuie înlăturată cunoașterea acestui fapt. În mod similar, un copil neglijat nu își poate trăi în mod conștient durerea, cu atât mai puțin n-o poate exprima, din frica de a nu fi părăsit cu totul. Astfel, ei persistă într-o lume ireală, cosmetizată, iluzorie. Acest lucru îl ajută să supraviețuiască.

Chiar dacă adulții își rezolvă emoțiile odinioară reprimate câteodată prin trăiri absolut banale, ei tot nu înțeleg. „Mie? Frică de mama mea? Dar e întru totul inofensivă, se poartă prietenos cu mine, își dă toată silința. Cum poate să-mi fie frică de ea?" Sau în alt caz: „Mama mea este îngrozitoare. Dar știu că de asta am rupt toate relațiile cu ea, sunt total independent de ea." Asta poate fi valabil pentru oamenii maturi. Dar se poate întâmpla ca panica și

spaimele copilului mic, neintegrat, ce încă trăiește în ei, spaime ce n-au putut fi niciodată acceptate și trăite conștient, să fie îndreptate spre alți oameni. Aceste temeri ne pot reveni brusc, fără un motiv aparent, și ne pot produce panică. Frica inconștientă față de mamă sau de tată poate dura decenii întregi dacă nu este trăită în prezența unui Martor Conștient.

La Anita, de exemplu, s-a manifestat prin neîncrederea față de întregul personal al spitalului și prin neplăcerea de a mânca. Neîncrederea a fost adesea justificată, dar poate nu întotdeauna. Asta este ceea ce bulversează. Trupul a spus mereu: „Nu vreau asta", fără să poată spune ce vrea. Abia după ce Anita și-a putut trăi emoțiile în prezența lui Susan, abia după ce și-a descoperit în ea temerile foarte timpurii față de o mamă cu totul închisă din punct de vedere emoțional, a putut să se elibereze de ele. Din acel moment, s-a putut orienta în prezent pentru că putea face mai bine diferența.

Acum știa că nu mai trebuie să facă eforturi ca să-l oblige pe Klaus la un dialog cinstit, deschis, pentru că numai de el depindea să-și schimbe comportamentul. Klaus a încetat să fie surogatul mamei ei. Pe de altă parte, a descoperit dintr-odată oameni în jurul ei care erau altfel decât mama și tatăl ei și de care nu mai trebuia să se apere. Pentru că acum se obișnuise cu povestea micuței Anita, nu era nevoie să se mai teamă și s-o repete iar și iar. Putea să se orienteze tot mai bine în prezent și să facă diferența între Acum și Atunci. În plăcerea nou descoperită de a mânca se oglindea bucuria ei de a avea contact cu oameni care erau deschiși pentru ea, fără ca ea să trebuiască să facă eforturi. Savura pe de-a întregul relația pe care-o avea cu aceștia și câteodată se întreba uimită unde au rămas neîncrederea și temerile care au separat-o atât de multă vreme de aproape toți semenii ei. Acestea dispăruseră efectiv de când prezentul nu mai era înghițit de negura trecutului.

Știm că mulți tineri întâmpină psihiatria cu neîncredere. Nu se lasă ușor convinși de faptul că „li se vrea binele", nici chiar dacă acesta este purul adevăr. Se așteaptă la tot felul de tertipuri, la

prea bine cunoscutele argumente ale pedagogiei negre în favoarea moralei, la tot ceea ce le este cunoscut și suspect de mici. Terapeutul trebuie să-și dobândească mai întâi încrederea pacientului, dar cum poate s-o facă atunci când cel din fața lui a constatat întotdeauna că încrederea sa a fost abuzată? Nu trebuie să muncească luni sau ani la rând pentru construirea unei relații rezistente?

Nu cred. Am aflat din experiență că și oamenii foarte neîncrezători ascultă cu atenție și se deschid dacă se simt cu adevărat înțeleși și acceptați. Astfel s-a întâmplat Anitei când a întâlnit-o pe Nina, fata portugheză, iar mai târziu pe Susan, terapeutul ei. Trupul ei a ajutat-o repede să renunțe la neîncredere, a început să-și dezvolte pofta de mâncare pe măsură ce recunoștea adevărata hrană. Dorința sinceră de a înțelege este ușor de recunoscut pentru că ea nu poate fi simulată. Dacă un om autentic se ascunde în spatele acesteia, și nu în spatele unei fațade, acest lucru se remarcă imediat, chiar de către un tânăr suspicios; de aceea în ajutorul oferit nu trebuie să se ascundă nicio urmă de falsitate.

Trupul va observa acest lucru mai devreme sau mai târziu și nici cele mai frumoase vorbe nu-l vor mai putea induce în eroare, cel puțin nu pe termen lung.

Sinteză

A bate un copil mic este întotdeauna o maltratare cu urmări grave, adesea pentru întreaga viață. Violența cunoscută în copilărie va fi păstrată în trupul copilului și, mai târziu, direcționată de adult către alți oameni sau chiar popoare, sau copilul bătut cândva o va îndrepta către sine însuși și va ajunge la depresii, dependență de droguri, boli grave, suicid sau moarte timpurie. Prima parte a cărții ilustrează căile pe care negarea adevărului violenței cunoscute cândva afectează sarcina biologică a trupului de menținere a vieții și blochează funcțiile vitale.

Ideea că ar trebui să ne purtăm cu părinții noștri până la sfârșitul vieții noastre cu o teamă idolatră se bazează pe doi piloni. Primul constă din relația (distructivă) a copilului maltratat odinioară cu torționarii săi, așa cum nu rareori se manifestă prin comportamentul masochist care ajunge până la perversiuni grave. Al doilea pilon constă din morala care de milenii ne amenință cu moartea prematură dacă îndrăznim să nu ne cinstim părinții, indiferent de ce ne-ar fi făcut.

Ar trebui să fie evident ce efect monstruos exercită această morală înfricoșătoare asupra unui copil maltratat cândva. Oricine a fost bătut când era copil este predispus la frică și oricine n-a cunoscut iubirea când era copil tânjește după ea, de cele mai multe ori toată viața. Acest dor, care conține o seamă de așteptări

asociate cu frică, creează un mediu de cultură adecvat pentru menținerea celei de-a cincea porunci. Aceasta reprezintă puterea adultului față de copil și se oglindește fără îndoială în toate religiile.

În această carte îmi exprim speranța ca odată cu dezvoltarea cunoașterii psihologice, puterea celei de-a cincea porunci va scădea în favoarea respectării nevoilor biologice, esențiale vieții, pe care le are trupul: nevoia de adevăr, de devotament față de sine însuși, față de percepțiile, sentimentele și cunoștințele proprii. Dacă voi căuta exprimarea veritabilă într-o comunicare adevărată, atunci mă voi lepăda de tot ceea ce a fost construit pe minciună și ipocrizie. Atunci nu mai tind spre o relație în care să pretind că am sentimente pe care nu le simt sau să înăbuș alte sentimente pe care le simt în mod clar. Nu pot numi iubire o iubire care exclude sinceritatea.

Aceste gânduri sunt sintetizate în următoarele puncte:

1. „Dragostea" copilului cândva maltratat față de părinții săi nu este dragoste. Este o *relație* încărcată de așteptări, iluzii și negare, care solicită un preț mare de la toți cei implicați.
2. *Prețul* acestei relații este plătit în primul rând de propriii copii, care cresc în spiritul minciunii pentru că părinții le dau automat ceea ce lor „le-a făcut bine". Și respectivul va plăti adesea cu probleme de sănătate pentru negarea sa, pentru că „recunoștința" sa este în contradicție cu ceea ce știe trupul său.
3. *Eșecul foarte multor terapii* se explică prin faptul că foarte mulți terapeuți se află ei înșiși în capcana moralei tradiționale și, pentru că nu cunosc altceva, încearcă să-i tragă în această capcană și pe pacienții lor. De îndată ce, de exemplu, o pacientă începe să simtă și este capabilă să judece fără echivoc faptele tatălui ei incestuos, în femeia terapeut se naște frica de pedeapsă din partea propriilor părinți, dacă ar îndrăzni să-și recunoască și să-și exprime adevărul. Cum altfel s-ar putea înțelege faptul că iertarea este oferită

drept mijloc de vindecare? Terapeuții propun adesea acest lucru pentru a se liniști ei înșiși, așa cum au făcut-o și părinții. Dar pentru că mesajul terapeutului sună similar cu cel al părinților de odinioară, însă adesea este rostit mult mai prietenos, pacientul are nevoie de mult timp pentru a înțelege pedagogia. Dacă în cele din urmă o recunoaște, nu-și poate părăsi terapeutul pentru că între timp deja s-a dezvoltat o nouă relație toxică. Acum, pentru el terapeutul este mama care l-a ajutat să se nască, pentru că el aici a început să simtă. Astfel continuă să aștepte salvarea de la terapeut, în loc să-și asculte propriul trup, care îi oferă ajutorul prin semnalele lui.

4. Dacă totuși are norocul să găsească asistența unui martor empatic, poate să-și trăiască și să-și înțeleagă frica de părinți (sau de figurile paterne) și, încetul cu încetul, să își *lichideze relațiile distructive*. Reacția pozitivă a trupului nu se va lăsa mult așteptată, mesajele acestuia vor deveni din ce în ce mai de înțeles, va înceta să vorbească în simptome enigmatice. Atunci va descoperi că terapeuții săi s-au înșelat și l-au înșelat (adesea neintenționat), pentru că negarea *împiedică* în mod clar cicatrizarea rănilor, de vindecare nemaiputând fi vorba. Și nu va fi niciodată în stare să scape de repetarea obligatorie a modelului părintesc. Asta poate oricine constata și singur.

Am încercat să arăt în această carte că anumite puncte de vedere prezumtiv corecte au fost demult depășite de experiență. Aici se numără, de exemplu, convingerile că iertarea poate vindeca, porunca poate produce iubire și simularea sentimentelor este compatibilă cu revendicarea sincerității. Prin critica pe care o fac acestor idei derutante nu vreau să spun în niciun caz că eu n-aș recunoaște niciun fel de valori morale sau că refuz morala pe de-a întregul.

Chiar dimpotrivă, tocmai că pentru mine sunt atât de importante anumite valori precum integritatea, conștiința, responsabilitatea sau

credința în sine, întâmpin greutăți cu negarea realităților pe care le consider adesea evidente și care pot fi demonstrate empiric. Fuga de suferințele experimentate în copilărie poate fi observată atât în supunerea religioasă, cât și în cinism, în ironie și în alte forme de înstrăinare de sine, care sunt mascate, între altele, prin filozofie sau literatură. Dar în cele din urmă trupul se revoltă. Chiar dacă se liniștește temporar cu ajutorul drogurilor, țigărilor sau medicamentelor, el are de obicei ultimul cuvânt pentru că el înțelege autoamăgirea mai repede decât rațiunea noastră, în special dacă aceasta a fost educată să funcționeze într-un sine fals. Mesajele trupului pot fi ignorate sau pot fi luate în bătaie de joc, dar revolta lui merită în orice caz să fie luată în seamă. Limba lui este tocmai expresia autentică a sinelui nostru adevărat și a forței noastre vitale.

Postfață
Revolta trupului – O provocare

Aproape toate cărțile mele au produs reacții contradictorii, dar în cazul acesta intensitatea emoțională constă în faptul că, prin aceste reacții, cartea va fi confirmată sau respinsă. Am impresia că această intensitate exprimă indirect cât de aproape sau de departe se află cititorul față de sine însuși.

După ce în martie 2004 a apărut *Revolta trupului*, mulți cititori mi-au scris că se bucurau că nu mai trebuie să se silească la sentimente pe care nu le aveau cu adevărat. Se bucurau că, în sfârșit, nu mai trebuiau să-și interzică sentimentele ce existau în continuare neschimbate în ei. Totuși, în anumite reacții, înainte de toate în presă, am întâlnit adesea o neînțelegere fundamentală, la care probabil eu însămi am contribuit pentru că am folosit cuvântul „maltratare" într-un sens mult mai larg decât în mod obișnuit.

Suntem obișnuiți să asociem cu acest cuvânt imaginea unui copil vătămat pe întreg trupul, ale cărui răni indică fără echivoc traumele suferite. Dar ceea ce eu descriu în această carte și ceea ce numesc prin termenul „maltratare" reprezintă mai mult traumele integrității psihice a copilului, care mai întâi rămân *nevăzute*. Urmările acestora sunt înregistrate adesea abia după câteva zeci de ani și chiar și atunci legătura cu traumele suferite în copilărie este rareori văzută și luată în serios. Atât respectiva persoană, cât

și societatea (medici, consilieri, profesori și, din păcate, mulți terapeuți) nu vor să știe nimic despre cauzele „tulburărilor" ulterioare sau ale „comportamentului deviant", cauze ce vin din copilărie.

Dacă numesc aceste traume nevăzute „maltratări", mă lovesc adesea de rezistență și revoltă pură. Eu pot să simt empa-tic aceste sentimente pentru că le-am împărtășit multă vreme. Mai înainte aș fi protestat vehement dacă mi-ar fi spus cineva că am fost un copil maltratat. Abia acum știu cu certitudine, datorită visurilor, picturii pe care o practic și, nu în ultimul rând, datorită mesajelor trupului meu, că a trebuit să suport ani la rând traumele psihice, pe care la maturitate foarte multă vreme n-am vrut să le recunosc (vezi capitolul „Introducere: Trupul și morala"). Ca atât de mulți alți oameni, mi-am zis: „Eu? Dar eu n-am fost niciodată bătută. O pereche de palme nu înseamnă aproape nimic. Și mama mea și-a dat toată osteneala cu mine." (În capitolul II.1 cititorul va găsi declarații similare.)

Dar nu trebuie să uităm că urmările grave ale traumelor nevăzute de odinioară constau tocmai în bagatelizarea suferințelor infantile, prin negarea însemnătății acestora. Orice adult își poate imagina cu ușurință că s-ar simți înspăimântat de moarte și umilit, dacă brusc un uriaș l-ar ataca cu furie. Totuși, ne așteptăm de la un copil mic să nu resimtă această reacție, cu toate că putem ușor observa cât de deștept și de competent reacționează copilul față de cei din jur (vezi Dornes, 1993; Juul, 1997). Părinții gândesc că palmele în niciun caz nu dor, acestea nu trebuie decât să transmită copilului anumite valori și copilul preia această decizie. Unii copii învață chiar să râdă de ele și să-și bată joc de durerea lor față de umilirea și înjosirea experimentată de ei. Ca adulți ei păstrează această bătaie de joc, sunt mândri de cinismul lor, chiar fac literatură din asta, cum se poate vedea la James Joyce, Frank McCourt și alții. Dacă suferă de simptome precum frică și depresii, ceea ce este inevitabil în cazul sentimentelor adevărate refulate, găsesc fără probleme medici care să-i ajute pentru o perioadă cu medicamente. Astfel pot să-și păstreze liniștiți autoironia, arma confirmată și apreciată împotriva tuturor sentimentelor ce vin din trecut. Astfel

ei se adaptează cerințelor societății pentru care menajarea părinților reprezintă porunca supremă.

Mulți terapeuți se străduiesc să-și devieze pacienții de la copilărie. Arăt foarte clar în această carte cum și de ce o fac. Cititorul își poate da seama și singur pe baza descrierii mele dacă, în felul acesta, a fost condus către sine sau înstrăinat de sine. Situația din urmă este, din păcate, frecvent întâlnită. Un autor foarte apreciat în cercurile analitice afirmă în cartea sa că nu poate exista adevăratul sine și că ar fi derutant să vorbim despre asta. Cum poate un adult astfel asistat pe calea terapiei să-și găsească realitatea copilăriei? Cum poate el afla în ce neputință a trăit când era copil? În ce disperare se afla când aveau loc maltratările, iar și iar, ani de zile, fără ca el să se poată apăra, fără să-i poată percepe realitatea, pentru că nu era nimeni să-l ajute să o vadă? Așa trebuie să fi încercat copilul să se salveze singur, pentru asta s-a refugiat în bulversare și uneori în deriziune. Dacă mai târziu adultul nu reușește să rezolve această degringoladă printr-o terapie, care să nu blocheze accesul sentimentelor uitate ale copilului, el va rămâne prizonier în deriziunea propriei sorți.

Dar dacă totuși reușește cu ajutorul sentimentelor lui din prezent să ajungă la emoțiile cele mai simple, îndreptățite și puternice ale copilului mic și să le înțeleagă drept reacții firești la cruzimile (intenționate sau neintenționate) ale părinților sau ale celor care le țin locul, atunci îi trece râsul, dispar batjocura, cinismul și autoironia. Și dispar mai ales simptomele cu care a plătit pentru acest lux. Atunci poate fi trăit adevăratul sine, adică vor putea fi trăite sentimentele și nevoile autentice ale individului. Eu însămi am fost total uimită când mi-am privit viața în retrospectivă, cu ce consecințe, perseverență și intransigență s-a impus sinele meu adevărat asupra tuturor piedicilor exterioare și interioare, și mi-am dat seama că acest lucru s-a întâmplat fără ajutorul terapeuților, pentru că eu am devenit Martorul Conștient al sinelui meu.

Firește că nu este suficientă renunțarea la cinism și autoironie pentru a scăpa de urmările unei copilării îngrozitoare. Dar este o

condiție necesară, indispensabilă. Împotriva atitudinii autobatjocoritoare am putea urma nenumărate terapii și nu am face vreun progres pentru că sentimentele și, prin acestea, empatia față de copilul care am fost rămân în continuare închise. Atunci pur și simplu plătim (sau plătesc casele de asigurări de sănătate) pentru o asistență terapeutică de ajutor mai degrabă pentru fuga de propria realitate, ceea ce, în mod logic, nu produce nicio schimbare.

Sigmund Freud s-a supus nelimitat acum mai bine de o sută de ani moralei care domnea, pentru că în mod cert el acuza copilul și menaja părinții. Așa au procedat și urmașii lui. În ultimele mele trei cărți am semnalat faptul că între timp psihanaliza s-a deschis mai mult asupra faptelor referitoare la maltratarea și la abuzarea sexuală a copiilor și a încercat să integreze aceste fapte în gândirea teoretică, dar din păcate aceste încercări au eșuat adesea din cauza celei de-a cincea porunci. Rolul părinților la apariția simptomaticii copilului a fost mai departe eufemizat și ascuns. Nu sunt eu în măsură să judec dacă într-adevăr așa-zisa lărgire a orizontului a schimbat atitudinea interioară a majorității terapeuților, dar din publicații am impresia că încă lipsește reflectarea mai profundă asupra moralei tradiționale. Comportamentul părinților este în continuare apărat, în practică, dar și în teorie. Acest lucru mi-a fost confirmat și de cartea lui Eli Zaretsky, *Secrets of the Soul*, cu istoria amănunțită a psihanalizei până în prezent (fără a aborda absolut deloc tematica poruncii a cincea). De aceea în *Revolta trupului* studiul se produce mai curând la marginea psihanalizei.

Cititorii care nu-mi cunosc cărțile au probabil dificultăți să înțeleagă în ce constă marea diferență între ceea ce scriu eu și teoriile psihanalizei. Pentru că și analiștii, lucru deja cunoscut, se ocupă de copilărie și admit astăzi din ce în ce mai mult gândul că traumele de odinioară influențează viața de mai târziu. Totuși, traumele provocate de părinți au fost adesea evitate. Printre cele mai multe traume se numără decesul părinților, bolile grave, divorțurile, catastrofele naturale, războaiele etc. Pacientul nu se simte lăsat de unul singur cu acestea, psihanalistul se poate transpune cu ușurință în situația lui la vârsta copilăriei și îl poate ajuta ca Martor Conștient

să-și învingă suferințele copilăriei sau cel puțin pe cele care nu îi amintesc de ale lui. Altfel este când vine vorba despre traume pe care cei mai mulți trebuie să le experimenteze, când este vorba de fapt despre constatarea sentimentului de ură față de propriii părinți, dar și a dușmăniei ulterioare a adulților față de copii.

În apreciata sa carte, *Der kompetente Säugling*, Martin Dornes arată foarte clar cât de greu pot fi puse de acord reprezentările de până acum ale psihanaliștilor cu cele mai noi cercetări despre sugari, deși autorul se străduiește foarte mult să-l convingă pe cititor de contrariu. Există mai multe cauze pentru aceasta, la care eu fac referire în cărțile mele, totuși sunt de părere că principalele cauze se află în efectul blocajelor mentale (vezi Miller, 2001, pp. 109–133), care împreună cu cea de-a cincea poruncă îndepărtează de realitatea copilăriei. Chiar Sigmund Freud, dar înainte de toți Melanie Klein, Otto Kernberg, succesorii acestora, precum și psihologia Eului a lui Heinz Hartmann au atribuit sugarului tot ceea ce le-a dictat cândva educația pe care au cunoscut-o ei înșiși în spiritul pedagogiei negre, și anume faptul că prin natura lor copiii ar fi răi și „polimorf perverși". (În *Das verbannte Wissen* am citat un pasaj amănunțit din Glover, psihanalist foarte apreciat până în prezent, care descrie punctul său de vedere asupra copilului.) Asta are puțin de-a face cu realitatea unui copil care trăiește azi, dar nu și cu un copil traumatizat, suferind, din rândul cărora fac parte incontestabil majoritatea, câtă vreme pedepsele corporale și alte traume psihice sunt considerate în mod aproape general drept componentă legitimă a unei educații corecte.

Analiștii ca Sándor Ferenczi, John Bowlby, Heinz Kohut și alții care s-au ocupat de aceste realități rămân la marginea psihanalizei pentru că toate cercetările lor contrazic clar teoria psihosomatică. În ciuda acestui fapt, din câte știu, nici unul nu s-a retras din IPA (International Psychoanalytical Association). De ce? Pentru că ei toți, ca mulți alții din ziua de azi, speră probabil că psihanaliza nu este un sistem dogmatic, ci unul deschis, și că poate integra rezultatele celor mai noi cercetări. Nu vreau să exclud acest lucru pentru viitor, dar sunt de părere că pentru această deschidere

condiția indispensabilă ar fi libertatea de a percepe traumele psihice reale la vârsta sugarului (maltratările) și de a recunoaște atitudinea bagatelizantă a părinților față de suferințele infantile. Acest lucru va fi posibil abia când în cadrul practicii psihanalitice se va lucra și la emoții, când nu ne va mai fi frică de forța emoțiilor descoperite, ceea ce nu trebuie să fie identic cu terapia primară. Atunci supraviețuitorul poate să-și reprezinte cele mai vechi traume și își poate croi drum, cu ajutorul Martorului Conștient și al mesajelor trupului său, spre originile sale, spre propriul sine. Din câte știu, acest lucru nu se întâmplă în cadrul psihanalizei.

În cartea mea, *Evas Erwachen* (2001), am ilustrat critica pe care am făcut-o psihanalizei cu un exemplu concret (pp. 143–156). Am arătat că nici chiar Donald W. Winnicott, care este foarte deschis, nu l-a putut ajuta cu adevărat pe colegul său, Harry Guntrip, în psihanaliza acestuia din urmă, pentru că îi era imposibil să perceapă ura mamei față de copilul Harry. Acest exemplu arată clar limitele psihanalizei, care la momentul acela m-au făcut să mă rup de societatea psihanalitică și să îmi caut propriul drum, ceea ce m-a pus în postura de eretică respinsă. Nu este plăcut să fii respins și prost înțeles, dar pe de altă parte postura de eretică mi-a adus avantaje. Aceasta s-a dovedit a fi foarte rentabilă în cercetarea mea și mi-a dat libertatea de care aveam nevoie pentru a-mi urmări în continuare întrebările. Acum aveam toate căile deschise și nu putea nimeni să-mi prescrie cum ar trebui să gândesc și chiar cum trebuie să gândesc, ce am voie să văd și ce n-am voie în niciun caz să văd. Apreciez în mod deosebit această libertate de a gândi și de a scrie.

Datorită acestora pot să-mi permit între altele să nu-i mai menajez pe părinții care distrug viitorul copiilor lor. Prin asta încalc un mare tabu. Pentru că nu numai în cadrul psihanalizei, ci și în întreaga noastră societate părinții și familia nu pot fi arătați în niciun caz ca o sursă de violență și suferință. Frica de a recunoaște acest lucru se poate observa foarte clar în cele mai multe emisiuni de televiziune pe tema violenței. (În ultima vreme mi-am exprimat părerea față de această problemă în diverse articole de pe pagina mea web.)

Înregistrările statistice asupra maltratării copiilor, dar și mulți pacienți, care au povestit la terapie despre trăirile lor de când erau copii, au dus la instituirea unor noi forme de terapie diferite de analiză, care se concentrează pe tratarea traumelor și care sunt practicate în multe clinici. Și în aceste terapii (în ciuda tuturor intențiilor bune de a asista empatic clienții) pot rămâne ascunse adevăratele sentimente ale unui om și adevăratul caracter al părinților lui, și anume cu ajutorul exercițiilor (imaginative și cognitive) sau al consolării spirituale. Asemenea intervenții așa-zis terapeutice îl distrag pe om atât de la sentimentele sale autentice, cât și de la realitatea copilăriei sale. Pacientul are însă nevoie de ambele (acces la sentimente și prin aceasta la experiențele sale reale) pentru a se găsi și a-și putea astfel învinge depresiile. În caz contrar, pot dispărea câteva simptome, dar pot apărea de exemplu sub forma unor boli fizice, câtă vreme va fi ignorată realitatea copilului de altădată. Acestea pot fi ignorate și în terapiile psihofizice, înainte de toate dacă terapeutul se teme încă de părinții săi și din cauza asta trebuie să îi idealizeze și acum ca și în trecut.

Între timp au apărut multe relatări în care mamele (în forumurile Ourchildhood de pe internet și tații) povestesc sincer cât de greu le-a fost din cauza traumelor din propria copilărie să își iubească copilul. Din asta putem să învățăm și să încetăm să idealizăm neclintit dragostea maternă. Apoi nu mai trebuie să analizăm sugarul ca pe un monstru care urlă și vom începe să înțelegem lumea interioară a acestuia, să percepem singurătatea și neajutorarea unui copil care a trebuit să crească lângă niște părinți care i-au refuzat orice comunicare emoțională pentru că nici ei înșiși nu o cunoșteau. Atunci putem găsi în sugarul care urlă o reacție logică, îndreptățită, la cruzimea reală, de cele mai multe ori inconștientă, dar totuși faptică a părinților, cruzime ce nu a fost încă recunoscută ca atare de societate. O reacție la fel de firească este disperarea unui om, care este stăvilită în unele terapii din domeniul traumelor prin „gândirea pozitivă". Dar tocmai puternicele sentimente „negative" dau posibilitatea cunoașterii a ceea ce a suferit copilul lângă părinții care cândva l-au maltratat sau „doar" l-au ignorat. Avem nevoie de

această cunoaștere pentru a ne elibera în sfârșit de negare, respectiv de bănuielile și îndoielile chinuitoare.

Cruzimea părintească nu se caracterizează întotdeauna prin bătaie (chiar dacă cca 90% din populația mondială din prezent a fost bătută în copilărie), ci mai ales prin lipsa de dăruire prietenoasă, prin lipsa de comunicare, prin ignorarea nevoilor copilului și durerii psihice a acestuia, prin pedepse fără noimă, perverse, prin abuzuri sexuale, prin exploatarea dragostei necondiționate a copilului, prin șantajul emoțional, prin distrugerea sentimentului demnității și prin nenumăratele forme de exercitare a puterii. Lista este nesfârșită. Și ceea ce este cel mai rău: copilul trebuie să învețe să considere toate acestea drept comportament absolut normal, pentru că nu cunoaște nimic altceva. Orice copil își iubește părinții necondiționat, indiferent ce îi fac aceștia.

Etologul Konrad Lorenz descria odată foarte empatic devotamentul uneia dintre gâștele sale față de cizma sa. Acesta a fost de fapt primul obiect pe care puiul de gâscă l-a văzut după eclozare. O astfel de legătură urmează instinctul. Dar dacă noi, oamenii, am urma viața întreagă acest instinct foarte plin de înțeles la începutul vieții, am rămâne pentru totdeauna copii ascultători, fără a ne putea bucura de avantajele ființei adulte. Printre acestea se numără conștiința, libertatea de gândire, accesul la propriile sentimente și capacitatea de a face comparații. Este general cunoscut că Biserica și guvernele au interesul de a îngreuna această dezvoltare și de a ține oamenii în relația lor de dependență față de figurile paterne. Este mai puțin cunoscut faptul că trupul plătește un preț mare pentru asta. Pentru că unde am fi ajuns dacă am fi vrut să înțelegem faptele rele ale părinților...? Și unde ar fi ajuns figurile paterne dacă exercitarea puterii lor n-ar mai fi fost funcțională?

De aceea, și astăzi instituția „părinți" se bucură de imunitate absolută. Dacă însă asta se va schimba într-o bună zi (ceea ce postulează această carte), atunci vom fi în stare să simțim cât ne-au costat maltratările părinților noștri. Atunci am înțelege mai bine semnalele trupului nostru și am putea trăi cu el în bună pace, nu în calitate de copii iubiți, ceea ce n-am fost niciodată și nu vom

putea fi niciodată, ci ca adulți deschiși, conștienți și poate iubitori, care nu mai trebuie să se teamă de istoria lor, pentru că o cunosc.

În reacțiile pe care le-am citit am întâlnit și alte neînțelegeri, dintre care vreau să amintesc doar două. Acestea se referă la problema distanței față de părinții care au traumatizat în cazul depresiilor grave și la istoria mea personală.

În primul rând, trebuie să menționez că vorbesc în carte întotdeauna despre părinți interiorizați, rareori de părinți reali și niciodată de părinți „răi". Nu dau sfaturi pentru Hänsel și Gretel, care bineînțeles au trebuit să fugă de părinții cei răi, ci pledez pentru luarea în serios a sentimentelor adevărate, care au fost reprimate din copilărie și care își duc existența în pivnița sufletului. Este foarte posibil ca unii recenzori, care nu au niciun fel de pregătire în domeniul psihologiei, să fie cu totul străini de aceste procese interne și să creadă deci că vreau să-i instig pe cititori împotriva prezumtivilor lor „părinți răi". Totuși, eu sper că cititorii ceva mai familiarizați cu viața psihică nu vor trece cu vederea cuvântul „interiorizat".

M-ar bucura, firește, dacă și ceea ce am comunicat despre copilăria mea ar fi întâmpinat printr-un tip de lectură diferențiat, nu superficial, paușal. De când mă ocup de maltratările din copilărie, criticii mei mi-au reproșat faptul că le văd peste tot pentru că eu însămi am fost maltratată. Întâi, am reacționat la asta cu uimire, pentru că știam încă prea puțin despre istoria mea timpurie. Astăzi pot să îmi dau seama că înseși suferințele mele respinse m-au făcut să mă ocup de această temă. Totuși, ceea ce eu am aflat când am început să cercetez acest domeniu a fost nu numai soarta proprie, ci și aceea a foarte multor altor oameni. În principiu, ei m-au îndemnat, datorită istoriilor lor am început să-mi dărâm respingerea, să privesc în urmă și din încăpățânata negare universală a suferințelor din copilărie să trag concluzii care m-au ajutat să mă înțeleg. Pentru aceasta le sunt foarte recunoscătoare.

Bibliografie

Anonim, „Lass mich die Nacht überleben", în *Der Spiegel*, nr. 28, 2003

Becker, Jurek, *Ende des Großenwahns. Aufsätze, Vorträge,* Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1996

Bonnefoy, Yves, *Rimbaud,* Seuil, Paris, 2004

Burschell, Friedrich, *Friedrich Schiller in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 1958

Cehov, Anton P., *Briefe*, traducere din limba rusă de Peter Urban, Diogenes Verlag, Zürich, 1979

Damasio, Antonio R., „Auch Schnecken haben Emotionen", în: *Der Spiegel,* nr. 49, 2003

DeSalvo, Louise, *Virginia Woolf: The Impact of Childhood Sexual Abuse on Her Life and Work,* Feminist Press, New York, 1995

Dornes, Martin, *Der kompetente Säugling*, S. Fischer, Frankfurt am Main, 1993

James, Oliver, *They F*** You Up*, Bloomsbury, Londra, 2002

Joyce, James, *Letters of James Joyce,* ed. De Stuart Gilbert, Faber&Faber, Londra, 1996

Juul, Jesper, *Das kompetente Kind*, Rowohlt, Hamburg, 1997

Kafka, Franz, *Colonia penitenciară*, Editura Moldova, Iași, 1991, traducere din limba germană Mihai Izbășescu

Kertész, Imre, *Fără destin*, Editura EST, 2003

Lavrin, Janko, *Dostojewskij*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 2001 [1963]

Mauriac, Claude, *Proust*, Seuil, Paris, 1953
Meyer, Kristina, *Das doppelte Geheimnis. Weg einer Heilung – Analyse und Therapie eines sexuellen Mißbrauchs*, Herder, Viena, 1994
Miller, Alice, *Am Anfang war Erziehung*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1980
Miller, Alice, *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Eine Um- und Fortschreibung*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1997
Miller, Alice, *Wege des Lebens. Sieben Geschichten*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1998a
Miller, Alice, *Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1998b
Miller, Alice, *Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 2001
Miller, Alice, *A sfărâma zidul tăcerii – întâmpinând copilul ce așteaptă*, Editura Didactică și Pedagogică, 1998
Miller, Alice, „Mitleid mit dem Vater. Über Saddam Hussein" în *Spiegel online*, 2004
Miller, Judith/Mylroie, Laurie, *Saddam Hussein and the Crisis in the Gulf*, Times Books, New York, 1990
Mishima, Yukio, *Confesiunile unei măști*, Editura Humanitas, București, 2003
Proust, Marcel, *Lettres à sa mère*, Gallimard, Paris, 1953
Proust, Marcel, *Jean Santeuil*, Gallimard, Paris, 2001
Zaretsky, Eli, *Secrets of the Soul*, Alfred A. Knopf, New York, 2004

Cuprins

Prefață 7
Introducere: Trupul și morala 9

I. A SPUNE ȘI A ASCUNDE 25
I.1 Teama idolatră de părinți și urmările ei tragice: Dostoievski, Cehov, Kafka, Nietzsche 27
I.2 Lupta pentru libertate în drame și strigătul ignorat al propriului trup: Friedrich von Schiller 31
I.3 Trădarea propriilor amintiri: Virginia Woolf 35
I.4 Ura de sine și dragostea neîmplinită: Arthur Rimbaud 38
I.5 Copilul întemnițat și nevoia de negare a durerii: Yukio Mishima 42
I.6 Sufocat de dragostea maternă: Marcel Proust 45
I.7 Marele maestru al disocierii sentimentelor: James Joyce 51
Postfață la partea întâi 53

II. MORALA TRADIȚIONALĂ ÎN TERAPII ȘI CEEA CE ȘTIE TRUPUL 55
Introducere la partea a doua 57
II.1 Firescul maltratării copiilor 64
II.2 În caruselul sentimentelor 70
II.3 Trupul ca păzitor al adevărului 84
II.4 Am voie s-o spun? 88
II.5 Mai degrabă ucid, decât să simt adevărul 94
II.6 Drogurile – amăgirea trupului 97
II.7 Avem voie să băgăm de seamă 104

III. ANOREXIA: DORUL DE COMUNICARE REALĂ 117
Introducere la partea a treia 119
Jurnalul fictiv al Anitei Fink 124

Sinteză 143
Postfață. *Revolta trupului* – O provocare 147
Bibliografie 156

ALLEN BRAGDON & DAVID GAMON

MUȘCHII CREIERULUI

„Creierul dumneavoastră are rolul de a vă menține în viață. Este cea mai bună armă de care dispuneți. [...] Dar acest extraordinar instrument poate rugini." De aceea „toate zonele cognitive ale creierului trebuie menținute în formă" cu ajutorul exercițiilor prezentate în această carte, care „sunt menite să stimuleze celulele diverselor regiuni cerebrale, inclusiv pe acelea pe care nu le utilizați în mod obișnuit în cadrul vieții personale sau profesionale. Menținerea lor activă are rolul de a le împiedica deteriorarea cauzată de utilizarea insuficientă, de incapacitatea dumneavoastră de a vă asigura vitalitatea celulară sau de apatie, comoditate ori vârstă."

Cum procedați pentru a putea face cumpărături în Librăria Virtuală Nemira (www.nemira.ro):

1. **Crearea unui cont personal și utilizarea acestuia**
   Creați-vă un cont urmând instrucțiunile de pe site. Dacă sunteți deja înregistrat, autentificați-vă cu numele de utilizator și parola pe care le-ați primit prin e-mail în mesajul de întâmpinare.

2. **Efectuarea cumpărăturilor**
   Căutați pe site titlurile care vă interesează (aveți mai multe posibilități de căutare: după titlul cărții, numele autorului, colecția etc.) **și adăugați-le în coș**. Apoi apăsați butonul **„Comandă"**, pentru a finaliza procesul.

3. **Onorarea comenzilor**
   Veți primi comanda în maximum 7 zile lucrătoare. Dacă nu primiți aviz în acest interval de timp, puteți merge la oficiul poștal de care aparțineți și solicita eliberarea coletului.

4. **Plata comenzilor**
   Comanda Dvs. se achită odată cu preluarea coletului de la oficiul poștal.

5. **Costurile de expediere**
   Comenzile plasate online care au o valoare mai mare de **25 RON** se expediază **GRATUIT**. Pentru comenzile cu o valoare mai mică de 25 RON, costul expedierii este de doar **2,5 RON**.

6. **Discount-uri, oferte speciale și servicii**
   Dacă sunteți membru al **Librăriei Virtuale Nemira**, puteți beneficia de:
   - **Informări periodice despre aparițiile și noutățile Editurii Nemira**
   - **Discount-uri speciale și oferte promoționale pentru anumite cărți**
   - **Concursuri cu premii substanțiale**

ATENȚIE! Returnarea (care nu se face din vina noastră sau a Poștei Române) a două comenzi duce la blocarea contului Dvs. și la imposibilitatea plasării unor comenzi ulterioare.

Vă așteptăm pe site-ul nostru:
www.nemira.ro
plăcerea lecturii

B-dul Ion Mihalache nr. 125, sector 1, București
telefon: 224.10.08, 224.18.50, 224.14.28; fax: 224.16.00
cpp@nemira.ro